

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Pohybové hry ve sportovní přípravě dětí

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Mario Buzek, CSc.

Vypracoval:

Bc. Tomáš Komoň

Praha, srpen 2015

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

Tomáš Komoň

.....

.....

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Děkuji PhDr. Mariu Buzkovi, CSc. za odborné vedení a pomoc při zpracování diplomové práce.

Abstrakt

Název: Pohybové hry ve sportovní přípravě dětí

Cíle: Vytvoření systematizovaného inventáře pohybových her. Pohybové hry kategorizovat vzhledem k tomu jakou herní činnost jednotlivce ve fotbale mohou rozvíjet. U každé pohybové hry zjistit oblíbenost jednoduchým anketním šetřením.

Metody: Literární rešerše a následná analýza získaných dat. Také kvantitativní výzkum v podobě jednoduchého anketního šetření.

Výsledky: Systematizovaný inventář 39 pohybových her s metodickými popisy. Zpětná vazba ke každé uvedené pohybové hře ve formě výsledků anketního šetření.

Klíčová slova: pohybová hra, fotbal, sportovní příprava dětí, předškolní věk

Abstract

Title: Movement Games in Sports Training of Children

Objectives: Create a systemized inventory of movement games. Movement games categorized according to which football skills can developed. Verify popularity of the each movement game in simple questionnaire.

Methods: The literature search and data analysis. Also, quantitative research in the form of a simple questionnaire.

Results: Systematized inventory of 39 movement games with methodological descriptions. Each movement game has feedback in form of questionnaire result.

Key words: movement game, football, sports training, preschool age

Seznam ostatních zdrojů

Seznam tabulek

| | |
|--|----|
| Tabulka č. 1: Porovnání rané specializace a tréninku přiměřenému věku (Dovalil, Choutková, 1988, s. 65)..... | 17 |
| Tabulka č. 2: Herní činnosti jednotlivce ve fotbale (Votík, 2001) | 24 |
| Tabulka č. 3: Čertovská honička – oblíbenost | 46 |
| Tabulka č. 4: Vezmi vlajku – oblíbenost | 47 |
| Tabulka č. 5: Bacily – oblíbenost | 48 |
| Tabulka č. 6: Myslivci a zajíci – oblíbenost | 49 |
| Tabulka č. 7: Létající koberec – oblíbenost | 50 |
| Tabulka č. 8: Hvězdné války – oblíbenost..... | 51 |
| Tabulka č. 9: Pirátská loď – oblíbenost | 52 |
| Tabulka č. 10: Kosmonauti – oblíbenost | 54 |
| Tabulka č. 11: Biatlon – oblíbenost | 55 |
| Tabulka č. 12: Posouvaná – oblíbenost | 56 |
| Tabulka č. 13: Na hradního – oblíbenost..... | 58 |
| Tabulka č. 14: Chytaná míčem – oblíbenost..... | 59 |
| Tabulka č. 15: Třetování kuželů – oblíbenost | 60 |
| Tabulka č. 16: Běh za míčem – oblíbenost..... | 61 |
| Tabulka č. 17: Ragbíčko – oblíbenost | 62 |
| Tabulka č. 18: Hlavičková štafeta – oblíbenost | 63 |
| Tabulka č. 19: Hlavička domů – oblíbenost | 64 |
| Tabulka č. 20: Honička proti míči – oblíbenost..... | 65 |
| Tabulka č. 21: ZOO – oblíbenost..... | 66 |
| Tabulka č. 22: Za nepřátelskou linií – oblíbenost..... | 68 |
| Tabulka č. 23: Auta – oblíbenost | 69 |
| Tabulka č. 24: Krotitelé duchů – oblíbenost..... | 70 |
| Tabulka č. 25: Slalom pro slepce – oblíbenost | 71 |
| Tabulka č. 26: Lavina – oblíbenost..... | 72 |
| Tabulka č. 27: Jehla šije – oblíbenost | 73 |
| Tabulka č. 28: Závod trojic – oblíbenost | 74 |
| Tabulka č. 29: Lov antilop – oblíbenost | 75 |
| Tabulka č. 30: Molekuly – oblíbenost | 76 |

| | |
|--|----|
| Tabulka č. 31: Rybičky a rybáři s míčem – oblíbenost | 77 |
| Tabulka č. 32: Vlci, ovce a míč – oblíbenost..... | 78 |
| Tabulka č. 33: Uvězni míč – oblíbenost | 79 |
| Tabulka č. 34: Krabí útok – oblíbenost..... | 81 |
| Tabulka č. 35: Útěk z vězení – oblíbenost..... | 82 |
| Tabulka č. 36: Střelecká školka – oblíbenost | 83 |
| Tabulka č. 37: Pašeráci a celníci – oblíbenost | 84 |
| Tabulka č. 38: Kočky a myši – oblíbenost..... | 85 |
| Tabulka č. 39: Na zloděje – oblíbenost..... | 86 |
| Tabulka č. 40: Král míče – oblíbenost..... | 87 |
| Tabulka č. 41: Na zvědy – oblíbenost..... | 88 |

Seznam grafů

| | |
|---|----|
| Graf č. 1: Čertovská honička – procentuální oblíbenost..... | 46 |
| Graf č. 2: Vezmi vlajku – procentuální oblíbenost..... | 47 |
| Graf č. 3: Bacily – procentuální oblíbenost | 48 |
| Graf č. 4: Myslivci a zajíci – procentuální oblíbenost..... | 49 |
| Graf č. 5: Létající koberec – procentuální oblíbenost..... | 50 |
| Graf č. 6: Hvězdné války – procentuální oblíbenost | 51 |
| Graf č. 7: Pirátská loď – procentuální oblíbenost..... | 52 |
| Graf č. 8: Kosmonauti – procentuální oblíbenost | 54 |
| Graf č. 9: Biatlon – procentuální oblíbenost..... | 55 |
| Graf č. 10: Posouvaná – procentuální oblíbenost | 56 |
| Graf č. 11: Na hradního – procentuální oblíbenost..... | 58 |
| Graf č. 12: Chytaná míčem – procentuální oblíbenost | 59 |
| Graf č. 13: Trefování kuželů – procentuální oblíbenost | 60 |
| Graf č. 14: Běh za míčem – procentuální oblíbenost..... | 61 |
| Graf č. 15: Ragbíčko – procentuální oblíbenost | 62 |
| Graf č. 16: Hlavičková štafeta – procentuální oblíbenost..... | 63 |
| Graf č. 17: Hlavička domů – procentuální oblíbenost | 64 |
| Graf č. 18: Honička proti míči – procentuální oblíbenost | 65 |
| Graf č. 19: ZOO – procentuální oblíbenost | 66 |
| Graf č. 20: Za nepřátelskou linií – procentuální oblíbenost | 68 |
| Graf č. 21: Auta – procentuální oblíbenost..... | 69 |

| | |
|--|----|
| Graf č. 22: Krotitelé duchů – procentuální oblíbenost..... | 70 |
| Graf č. 23: Slalom pro slepce – procentuální oblíbenost..... | 71 |
| Graf č. 24: Lavina – procentuální oblíbenost | 72 |
| Graf č. 25: Jehla šije – procentuální oblíbenost..... | 73 |
| Graf č. 26: Závod trojic – procentuální oblíbenost..... | 74 |
| Graf č. 27: Lov antilop – procentuální oblíbenost | 75 |
| Graf č. 28: Molekuly – procentuální oblíbenost | 76 |
| Graf č. 29: Rybičky a rybáři s míčem – procentuální oblíbenost | 77 |
| Graf č. 30: Vlci, ovce a míč – procentuální oblíbenost | 78 |
| Graf č. 31: Uvězni míč – procentuální oblíbenost | 79 |
| Graf č. 32: Krabí útok – procentuální oblíbenost | 81 |
| Graf č. 33: Útěk z vězení – procentuální oblíbenost..... | 82 |
| Graf č. 34: Střelecká školka – procentuální oblíbenost | 83 |
| Graf č. 35: Pašeráci a celníci – procentuální oblíbenost..... | 84 |
| Graf č. 36: Kočky a myši – procentuální oblíbenost | 85 |
| Graf č. 37: Na zloděje – procentuální oblíbenost | 86 |
| Graf č. 38: Král míče – procentuální oblíbenost..... | 87 |
| Graf č. 39: Na zvědy – procentuální oblíbenost | 88 |

Seznam obrázků

| | |
|---|----|
| Obrázek č. 1: Vztah pohybové a sportovní hry (Süss, 2007, s. 59)..... | 30 |
| Obrázek č. 2: Velikost hrací plochy..... | 45 |
| Obrázek č. 3: Myslivci a zajíci – nákres | 49 |
| Obrázek č. 4: Hvězdné války – nákres | 51 |
| Obrázek č. 5: Pirátská loď – nákres | 53 |
| Obrázek č. 6: Kosmonauti – nákres | 54 |
| Obrázek č. 7: Biatlon – nákres..... | 55 |
| Obrázek č. 8: Posouvaná – nákres | 57 |
| Obrázek č. 9: Na hradního – nákres..... | 58 |
| Obrázek č. 10: Trefování kuželů – nákres | 60 |
| Obrázek č. 11: Honička proti míči – nákres | 65 |
| Obrázek č. 12: ZOO – nákres | 67 |
| Obrázek č. 13: Za nepřátelskou linií – nákres | 68 |
| Obrázek č. 14: Auta – nákres..... | 69 |

| | |
|---|----|
| Obrázek č. 15: Na zvědy – nákres | 89 |
| Obrázek č. 16: Lavina – nákres | 72 |
| Obrázek č. 17: Závod trojic – nákres | 74 |
| Obrázek č. 18: Molekuly – nákres | 76 |
| Obrázek č. 19: Vlci, ovce a míč – nákres | 78 |
| Obrázek č. 20: Uvězni míč – nákres | 80 |
| Obrázek č. 21: Útěk z vězení – nákres..... | 82 |
| Obrázek č. 22: Pašeráci a celníci – nákres..... | 84 |
| Obrázek č. 23: Kočky a myši – nákres | 85 |

Obsah

| | |
|---|----|
| 1 ÚVOD..... | 13 |
| 2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE | 15 |
| 2.1 Sportovní příprava dětí | 15 |
| 2.1.1 Úkoly sportovní přípravy dětí..... | 15 |
| 2.1.2 Dvě základní koncepce sportovní přípravy dětí | 16 |
| 2.1.3 Herní princip ve sportovní přípravě dětí..... | 17 |
| 2.2 Charakteristika předškolního věku | 18 |
| 2.2.1 Tělesný vývoj..... | 18 |
| 2.2.2 Psychický vývoj..... | 20 |
| 2.2.3 Sociální vývoj | 22 |
| 2.3 Herní činnosti jednotlivce ve fotbale | 22 |
| 2.3.1 Útočné herní činnosti jednotlivce | 24 |
| 2.3.2 Obranné herní činnosti jednotlivce | 25 |
| 2.4 Hra | 26 |
| 2.4.1 Hra v pojetí různých autorů | 27 |
| 2.5 Pohybová hra | 28 |
| 2.5.1 Dělení pohybových her | 32 |
| 2.5.2 Příprava a realizace pohybových her | 33 |
| 2.5.3 Soutěže družstev jako pohybové hry | 37 |
| 2.5.4 Pohybové hry ve fotbalovém tréninku..... | 38 |
| 3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE..... | 40 |
| 3.1 Cíle práce | 40 |
| 3.2 Úkoly práce..... | 40 |
| 4 METODIKA PRÁCE | 41 |
| 4.1 Metody získání a vyhodnocení dat | 41 |
| 4.2 Kritéria výběru pohybových her | 41 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| 4.3 Anketní šetření | 42 |
| 4.3.1 Popis výzkumného souboru | 43 |
| 5 VÝSLEDKY | 44 |
| 5.1 Inventář pohybových her | 44 |
| 5.1.1 Pohyb bez míče | 45 |
| 5.1.2 Přihrávání míče nohou | 50 |
| 5.1.3. Přihrávání míče rukou | 58 |
| 5.1.4 Přihrávání míče hlavou | 62 |
| 5.1.5 Zpracování míče | 64 |
| 5.1.6 Vedení míče | 69 |
| 5.1.7 Obcházení soupeře | 77 |
| 5.1.8 Střelba | 82 |
| 5.1.9 Odebírání míče | 86 |
| 6 DISKUSE | 90 |
| 7 ZÁVĚR | 93 |
| 8 SEZNAM LITERATURY | 94 |
| 9 PŘÍLOHY | 97 |

Seznam použitých zkratk

HČJ – herní činnost jednotlivce

PH – pohybová hra

TJ – tréninková jednotka

1 ÚVOD

Tato diplomová práce se zaměřuje na využití pohybových her ve fotbalovém tréninku nejmenších dětí. Na základě studia odborné literatury se pokusíme vymezit pojem hra a pohybová hra, zároveň uvést několik metodických poznatků k zařazení pohybové hry ve fotbalovém tréninku. Ačkoli to na první pohled nevypadá, pohybové hraní si s dětmi je velmi odpovědná a náročná práce, kterou mnoho lidí neumí. Pohybová hra by v rámci fotbalového tréninku neměla být pouze nadbytečnou aktivitou, kterou zaplníme přebývajícím časem. Je umění vcítit se plně do hry a vyvodit jakou hru vybrat a proč ji vybrat, jak pro hru motivovat většinu zúčastněných hráčů tak, aby si vůbec hru zahrát chtěli.

Hlavním úkolem naší práce je vytvoření inventáře pohybových her v takové podobě, aby byl plně realizovatelný při fotbalovém tréninku a zároveň aby hry v něm obsažené rozvíjely co nejširší škálu fotbalových dovedností dětí. Mezi další úkoly práce spadá slovní i číselné vyhodnocení anketního šetření ke každé hře. Jedná se o důležitou zpětnou vazbu, pomocí které můžeme reflektovat, zda byla hra do inventáře zařazena oprávněně. Dále může upozornit na možná úskalí zapojení hry v praxi a navrhnout vhodné modifikace.

Z vlastní zkušenosti můžeme potvrdit, že motivovat předškolní děti pro trénink je snaha často velmi nelehká. Proč se tedy nepokusit jít cestou, která je pro děti nejpřirozenější, totiž cestou hry. Vždyť hraní si je činnost, které se malé děti věnují, pokud zrovna nejedí, nespí, nebo nesní o tom, kým se stanou v dospělosti. Hra jim vyplňuje mnoho hodin během dne, dá se vlastně říci, že hra je u dětí ekvivalentem práce. Je pro děti také primárním zdrojem poznání vlastního těla a jeho pohybových možností. Má významnou roli v ovlivnění správného rozvoje psychických i fyzických sil dítěte. Proto jsme přesvědčeni, že je povinností každého trenéra předškolních dětí pravidelně zařazovat motiv hry a využívat principu „hraní si“ v každém tréninku. Naše práce může být zdrojem informací a inspirace k této problematice.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

2.1 Sportovní příprava dětí

Pro dosažení maximálních výkonů ve sportu již dávno nestačí jen krátkodobé zaměření tréninku, ze sportovní přípravy se stal dlouhodobý proces, který by měl začít již v relativně nízkém věku. Z toho důvodu existuje speciální oblast tréninkového procesu, která se nazývá sportovní příprava dětí. Jejím hlavním rysem je přípravný charakter, ve kterém se buduje základ pro pozdější vrcholný výkon sportovce. Jelikož děti nejsou „malí dospělí“, do dospělosti se stále ještě vyvíjejí, měl by si trenér klást nejen otázky co a jak trénovat, ale také proč trénovat, jaký je smysl sportovní činnosti v dětském věku. Měl by se vyznat v tom, co je přiměřené danému věku, jaké činnosti mohou dítě rozvinout či naopak poškodit. Nesmí se ani přehlížet otázky, kdy s tréninkem začít a jak mají vypadat první kroky mladých sportovců (Perič, 2012).

Sportovní příprava je jednou z neúčinnějších forem tělesné výchovy dětí. Sportovní přípravou se rozumí pedagogický proces, respektující všechny zákonitosti vývoje dětského organismu, jehož cílem je perspektivní výchova sportovců vysoké výkonnosti. Sportovní příprava dětí je teprve první etapou sportovního tréninku. Proto také neklade za cíl dosažení vrcholné sportovní výkonnosti, ale je pouze přípravou pro ni (Perič, 2012).

Sportovní příprava dětí by neměla vycházet z filozofie tréninku dospělých, která je charakteristická zaměřením na dávkování zatížení. „*Trénink dětí má úplně jiná východiska, spočívající především v nácviku a rozvoji pohybových dovedností a schopností*“ (Perič, 2012, s. 17). Také Votík (1997) uvádí, že děti si potřebují v tréninku především hrát a bavit se. Trénink by měl být zaměřen spíše na prožitek dětí, radost z pohybu, atmosféru kamarádství a společných zážitků. Neúčinnější formou v tréninku mají být krátce trvající jednoduché hry s velkým emočním účinkem.

2.1.1 Úkoly sportovní přípravy dětí

Hlavním úkolem tréninku mládeže je prostřednictvím oblíbené sportovní činnosti mobilizovat přirozené schopnosti mladého hráče k co nejdokonalejšímu osvojení všech složek herní způsobilosti. Současně přispívat specifickými vlivy sportovního prostředí k formování stránek jeho osobnosti – pohybové, citové, mravní, rozumové, estetické atd. Efektivní pohybové učení je podmínováno splněním určitých předpokladů a to především

dostatkem vhodných pohybových, rozumových a citových podnětů, které respektují jak věkové zvláštnosti dítěte, tak zákonitosti pohybového učení. K tomu, aby tyto podněty přinesly očekávaný efekt, jsou nezbytné určité materiální podmínky – tréninkové prostory, pomůcky, organizační podmínky – čas pro systematickou a trpělivou práci (Votík, 1997).

Podle Periče (2012) je třeba, aby si každý trenér dětí spolu s úkoly stanovil také tři základní priority:

- 1) Nepoškodit děti – je nutné se vyvarovat zatěžování dětí nevhodným způsobem. Poškození vzniklá neuváženým a nadměrným tréninkem v dětském věku mohou mít podobu fyzickou i psychickou. Fyzická bývají zřejmá na první pohled – skolióza páteře, předčasná osifikace kostí, kostní výrůstky, únavové zlomeniny. Psychické poruchy jsou skrytější, avšak o to více mohou být zákeřné, dlouhodobé stavy frustrace, úzkostnosti a podceňování mohou vést až k depresivnímu onemocnění.
- 2) Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě – velmi mnoho dětí pravidelně sportuje, avšak jen velmi málo z nich má předpoklady k tomu, aby se staly vrcholovými sportovci. Pro ostatní bude dětství strávené ve sportovním oddíle jen určitou startovní pozicí pro vytvoření vztahu k pohybu jako k jedné z důležitých součástí života člověka. O významu pohybových aktivit v běžném životě snad již dnes není třeba nikoho přesvědčovat.
- 3) Vytvořit základy pro pozdější trénink – v tréninku dětí bychom se měli především zaměřit na zvládnutí základních požadavků dané sportovní disciplíny (např. ve fotbale dokonalé zvládnutí techniky míče), aby na ně bylo možné v pozdějším tréninku dále navazovat.

2.1.2 Dvě základní koncepce sportovní přípravy dětí

Na podstatu sportovní přípravy dětí existují dva různé názory. Prvním je snaha o co nejvyšší výkonnost již v útlém dětství a nazýváme jej ranou specializací“. Druhý názor tvrdí, že výkonnost by měla být přiměřená věku, dětství a mládí je pouze přípravnou etapou k dosahování maximálních výkonů. Tento názor je nazýván „tréninkem přiměřeným věku“ (Perič, 2012). Bližší rozdíly můžeme popsat v následující tabulce:

| | Strategie | Trénink | Zatížení | Psychologické rysy |
|-------------------------------|---|---|--|---|
| Raná specializace | Vysoká výkonnost co nejdříve, plánovitý trénink si klade za cíl co nejrychleji dosáhnout úspěchu. | Cenu má jen to, co směřuje rychle k cíli, úzké zaměření na specializaci vede k jednostrannosti. | Jít až na hranici únosnosti, neúměrné nároky na ještě nevyzrálé jedince. | Tvrdost, cílevědomost, v tréninku vystupují psychické momenty charakteristické pro práci dospělých: napětí, vážnost, tlak na výkon. |
| Trénink přiměřený věku | Výkonnost přiměřená věku, nejvyšší výkon jako perspektivní cíl, dětství a mládí je přípravnou etapou. | Odpovídající podíl všestrannosti. | Zřetel na stupeň individuálního vývoje, postupné a pozvolné stupňování nároků. | Trénink odpovídající mentalitě věkového stupně, omezování tlaku na výkon, aktuální výkonnostní cíle a požadavky nejsou výlučné, hravost, uvolněnost, bohatství prožitků, přiměřené ocenění. |

Tabulka č. 1: Porovnání rané specializace a tréninku přiměřenému věku (Dovalil, Choutková, 1988, s. 65)

Obě výše zmiňované trenérské koncepce – raná specializace a trénink přiměřený věku – jsou výrazně protichůdné. Ale jak se ve výsledku projevují v samotné výkonnosti dětí? Dle Periče (2012) se ukazuje, že vrcholových výkonů je možné dosáhnout oběma trenérskými cestami. Ze seriózních rozborů obou koncepcí má však vyplývat vyšší procentuální zastoupení špičkových výkonů jedinců, kteří prošli koncepcí tréninku odpovídajícímu vývoji.

Trochu jiné závěry ze svého šetření vyvodil Barker (2003). Ten ve svém článku uvádí, že také trénink v duchu rané specializace může vést k vrcholným výkonům, ovšem pouze za určitých podmínek. První podmínkou je, aby ostatní formy tréninku měly podobné výkonnostně orientované prvky, a byly tím pádem užitečné. Druhá podmínka je, aby se snižoval podíl všestranného tréninku s narůstajícím stupněm specializace. Proto je nutné vzít také ranou specializaci jako možnou alternativu úspěšného tréninku.

2.1.3 Herní princip ve sportovní přípravě dětí

Podstata sportovní přípravy v předškolním věku by měla vycházet ze základního poznatku, že děti si chtějí hrát. Jen tak pro radost, pro pocit ze hry. Proto je důležité, aby jim „hraní“ bylo dopřáno také v rámci tréninku. Jedním ze základních východisek sportovní přípravy dětí je tzv. herní princip. Podle Periče (2004) se jedná o takový trenérský přístup, který říká, že téměř vše ve sportovní přípravě může být řešeno formou her. Dá se totiž říci, že děti ke svému vývoji potřebují mnoho nejrůznějších podnětů, na které si mohou sami „sáhnout“, vyzkoušet, prozkoumávat, řešit je. Přitom však není

vhodné, aby byly vystavovány psychickému tlaku, při kterém děti velice rychle ztrácejí zájem a motivaci. Nejvhodnější cestou k zájmu je zvědavost, touha něco vyzkoušet. To vše vytváří základ pro zaujetí dítěte danou činností.

Realizace tréninku prostřednictvím her umožňuje dětem spontánní rozhodování na základě emocionálního prožitku. Hra vytváří předpoklady pro tvůrčí řešení situací a trenér by měl takový přístup podporovat. Zásadní chybou se jeví omezování dětí v jejich spontaneitě a trvání na rigidním řešení situací. Trenér může být ve svém sportu sebevětším odborníkem, ale pokud se mu děti nepodaří zaujmout, dosažení úspěchu pro něj bude velmi obtížné. Děti na trénink nebudou chodit rády. Na drilovou tréninkovou činnost je dost času v pozdějším věku a její množství je nutno přidávat pomalu a postupně. Dítě většinou dojde na vrchol jenom v tom případě, že v něm vzbudíme zájem a svým odhodláním tak může překonat i zákonitě přicházející neúspěchy. Pro učení se jak být úspěšnými a sebevědomými jsou právě hry jedním z nejlepších zdrojů, vyžadují však jedno – chuť trenéra je zařazovat a vhodně organizovat (Perič, 2004).

2.2 Charakteristika předškolního věku

Při plánování tréninkové přípravy, vedení tréninkové jednotky, či jednotlivých cvičení, v našem případě pohybových her, je nezbytné respektovat věkové zvláštnosti svěřenců dané vývojovými zákonitostmi. Tato specifika se odrážejí jak v oblasti psychiky, tak v oblasti tělesného rozvoje a je nutné volit odpovídající formy, metody a prostředky tréninku vzhledem k těmto věkovým zvláštnostem. Nerespektování těchto specifik může vést až k poškození organismu mladého hráče. Děti v tomto období mají značné předpoklady pro motorické učení, snadno se učí novým dovednostem, cvičení však musíme vést dynamicky, bez dlouhých odpočinkových prodlev (Votík, 1997).

V období předškolního věku je dítě hodně zvědavé a jeho hlavní činností je hra. Postupně se rozvíjí poznávací procesy, jemná i hrubá motorika a sebeovládání. Dítě dokáže den trávit v mateřské škole bez rodičů, dochází tedy k citovému i společenskému vývoji (Machová, 2002). Typický je u dětí egocentrismus a intuitivní uvažování, což ovlivňuje komunikaci. Dochází k stabilizaci vlastní pozice ve světě. Utváří se také osobnost dítěte, především jeho individualita (Vágnerová, 2012).

2.2.1 Tělesný vývoj

Tělesný vývoj v předškolním období je rovnoměrný, je charakterizován růstem výšky a hmotnosti dětí. Spolu s tím dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevní oběh, plíce a vitální kapacita se průběžně zvětšují. Ustaluje se zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje, kloubní spojení jsou zatím velmi měkká a pružná. Dochází ke změnám tvaru těla, mezi trupem a končetinami nastávají příznivější pákové poměry končetin, které tak vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem (Perič, 2012).

Mezi pátým a šestým rokem nastává přelom a probíhá první výrazná změna postavy. Jejím výsledkem jsou první proměny proporcí těla. Hlava roste pomaleji, u šestiletého dítěte tvoří jednu šestinu celkové tělesné výšky. Dochází ke ztenčování vrstvy podkožního tuku. Prodlužují se končetiny. Z období první tělesné plnosti se dítě v šesti letech dostává do období první vytáhlosti. Dítě začíná být štíhlejší i vytáhlejší (Suchý, 1985).

Z hlediska pohybového vývoje se zlepšuje nervosvalová koordinace, náročnější mohou být i jemné pohyby. U dětí se projevuje velká míra pohybové energie a jejich pohybové činnosti se zkvalitňují. Pohyb je v tomto věku velmi důležitý pro zdravý rozvoj a rovnoměrný vývoj dětí (Brůna, Bursová, Votík, Zalabák, 2007).

Bacus (2004) uvádí jednotlivé základní pohybové schopnosti, které dítě do sedmi let ovládá: samo skáče po jedné noze nebo snožmo, udrží lépe rovnováhu; je spokojeno se svým tělem, pohyby jsou přesnější, umí dobře rozlišovat pravou a levou stranu; šplhá, skáče, klouže se, plíží se, leze po zemi, samo se houpe (má dobrý smysl pro rytmus a koordinaci pohybů). Bacus (2004) také uvádí, že výše uvedené vymezení se týká pouze průměrných fyzických schopností dítěte v tomto věku. Je samozřejmé, že vývoj každého dítěte je individuální a tudíž nemůžeme tvrdit, že dítě těmto parametrům musí striktně vyhovovat.

Při pohybu dítě neuvědoměle zatěžuje různé svalové skupiny, tudíž nedochází k fyzické únavě. Spontánní pohybová aktivita je sice krátkodobá, ale s velkým tělesným zatížením. Typické je střídání pohybu s odpočinkem, častěji je volen aktivní způsob odpočinku. Děti jsou schopny za poměrně krátkou dobu rychlé regenerace (Miklánková, 2009).

Pro shrnutí poznatků obsažených v této podkapitole udáváme výčet pohybových dovedností, kterými by měly děti předškolního věku disponovat dle Dvořákové (2002):

- Pohybové dovednosti

- Lokomoční
 - pohybovat se různými způsoby a různými směry v prostoru (i podle pokynů)
 - pohybovat se různými způsoby lokomoce mezi překážkami i přes překážky
 - poskakovat a skákat různými způsoby a v kombinacích
 - skákat do různých směrů, přeskakovat přes překážky, vyskočit na ni a seskočit
 - pohybovat se různými způsoby v prostoru, různými pohyby a polohami částí těla
 - pohybovat se s partnerem ve skupině ve vzájemné spolupráci
 - podřídít vlastní lokomoci rytmu a hudbě
 - pohybovat se v prostoru v různém prostředí (tělocvična, hřiště, bazén atd.)
- Nelokomoční
 - zaujmout různé polohy podle pokynů (znát názvy částí těla, poloh, pohybů)
 - pohybovat částmi těla podle pokynů, nápodoby, v různých podmínkách (s nářadím atd.)
 - pohybovat se kolem různých os svého těla
 - dokázat pohyby částí těla podřídít hudbě
- Manipulační
 - odhadnout pohyby náčiní a přizpůsobit mu vlastní pohyb
 - spolupracovat ve skupině při ovládnutí náčiní
 - využít pomůcky k pohybu v různém prostředí

2.2.2 Psychický vývoj

Dítěti neustále přibývají nové vědomosti, rozvíjí se jeho paměť a představivost. Při poznávání a myšlení se dítě spíše soustředí na jednotlivosti, souvislosti mu unikají. Zvýšená vnímavost k okolnímu prostředí i faktorům, které odvádějí pozornost, může narušit provedení již osvojených dovedností. Schopnost chápat abstraktní pojmy je ještě malá. Dítě zatím chápe pouze takové situace a pojmy, na které si „může sáhnout“ a 16 nerozumí (nebo jen velmi málo) tomu, že existují i oblasti, které není možné „uchopit“. Proto některé trenérské proklamace k dětem (např.: „Musíš pořádně trénovat, abys byl

jednou výborný“) mají jen minimální účinek, protože malé dítě nerozumí termínům, jako je „jednou, v budoucnu, v dospělosti“ (Perič, 2012).

Vlastnosti osobnosti nejsou ustáleny, děti jsou impulzivní a přecházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Vůle je ještě slabě vyvinuta, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl, a to především tehdy, má-li překonávat okamžité nezdary. Veškerou činnost dítě silně citově prožívá. Přetrvává u něj malá sebekritičnost k vlastnímu vystupování a jednání (Perič, 2012).

Pozornost dítěte je nestálá a neúmyslná. Nedokáže se plně soustředit, proto musí být pohybové činnosti pestré a během krátké doby je třeba měnit větší počet cvičení a her (Brůna, Bursová, Votík, Zalabák, 2007).

Slovní zásoba se rozšiřuje velmi rychle, těžko lze spočítat slova, která dítě umí či zná. Pokud má dítě dostatek podnětů, dospělí mu trpělivě odpovídají na jeho otázky, řeč se rozvíjí dobře. Ve čtyřech letech dítě začíná mluvit delšími, složitějšími větami, Jsou ale také děti, které ke konci předškolního věku nedovedou správně vyslovovat některé hlásky (r, ř atd.). Patlavost (dyslalie) je v předškolním věku považována za fyziologicky ustálenou, záleží na stupni zralosti mozku. Patlavost by měla být napravena před vstupem do školy (Bednářová, Šmardová, 2007).

Pro přehled uvádí Dvořáková (2002) v souvislosti s psychickým vývojem tyto pohybové aktivity a vědomosti týkající se pohybu, které by mělo dítě předškolního věku mít:

- Kognitivní a afektivní oblast
 - znát různé části svého těla a umět je pojmenovat
 - znát směry vzhledem ke svému tělu
 - vědět o činnosti srdce a o jeho reakci na tělesné zatížení, vědět, že jeho trénování pohybem prospívá zdraví
 - vědět, že síla svalů umožňuje pohyb
 - vědět, že tělo by mělo být pružné, aby bylo zdravé a pohyblivé
 - znát užívané pojmy spojené s pohybem a sportovním prostředím
 - dokázat dodržovat domluvená pravidla
 - spolupracovat ve hře a činnosti
 - respektovat ostatní
 - nebát se v různém prostředí

- nebát se vyjádřit svůj názor
- mít z pohybu radost

2.2.3 Sociální vývoj

V oblasti sociálního citění dítě projevuje sympatie a antipatie k okolí, potřebuje kontakt s vrstevníky a vytváří si vztah samo k sobě. Objevuje se radost z nové činnosti a ze získávání nových zkušeností. Dítě již chápe, co je dobré, špatné, správné, nesprávné. Avšak zatím rozlišuje víceméně pouze mezi dobrem a zlem (Svoboda, 2007).

Vstup dítěte do tréninkového družstva či mateřské školy představuje, podobně jako podle Svobody (2007) později vstup do školy, důležitý okamžik v jeho vývoji. Přestává být středem pozornosti rodičů a musí se vyrovnat se skutečností, že je jedním z mnoha členů skupiny. Prožívá důležité období postupné socializace, neboli vrůstání do společnosti, zatím jen v omezené oblasti.

Dítě se v tomto věku setkává v mateřské škole či v tréninkovém družstvu se svými vrstevníky, vytváří si k nim určité meziosobní vztahy a buduje si své postavení. Děti tohoto věku mezi sebou rády soutěží s tendencí být součástí skupiny a získat v ní patřičnou odezvu, vznikají první kamarádské vztahy (Perič, 2012).

2.3 Herní činnosti jednotlivce ve fotbale

Herní činnosti jednotlivce ve fotbale tvoří obsah herního výkonu a patří k základním pojmům, které odborná literatura s fotbalovou tematikou rozlišuje. Důkladné rozlišení a jejich popis je pro naši práci důležitý zejména pro správnou orientaci v systematizovaném inventáři pohybových her, který je součástí naší práce. Předpokládáme již alespoň elementární znalost problematiky herního výkonu a při charakteristice herních činností jednotlivce vycházíme téměř výhradně z Votíkova (2001) a Zalabáková (Votík, Zalabák, 2011) pojetí. „*Herní činnosti jednotlivce jsou nacvičené komplexy pohybových úkolů (učením získané herní dovednosti)*“, uvádí Votík (2001, s. 26). Každá z HČJ má technickou a taktickou stránku a jejich kvalita je ovlivněna mimo jiné úrovní kondiční a psychické připravenosti (emoce, motivace, morálka apod.)

HČJ jsou ve své podstatě formou individuálního herního výkonu, který se projevuje většinou souvislým řetězcem herních činností v utkání, které jsou projevem herních dovedností. Herní dovednosti (zpracování míče, střela, obehnutí protihráče atd.)

jsou učením (tréninkem) získané dispozice k účelnému jednání ve hře (Votík, Zalabák, 2011).

Technická stránka HČJ je vnějším projevem fotbalisty, podmíněným biomechanickými zákonitostmi. Chápeme ji jako účelný způsob provedení herní činnosti či určitého řetězce herních činností realizovaných v závislosti na situačních (kvalita soupeře, klimatické podmínky atd.) a dispozičních (technická a taktická vyspělost fotbalisty) faktorech, které podmiňují průběh herní situace (Votík, Zalabák, 2011).

Taktická stránka herních činností jednotlivce je limitována úrovní psychických procesů (vnímáním, hodnocením, rozhodováním) a kvalitou technické stránky HČJ. Jedná se o výběr optimálního způsobu řešení herní situace v závislosti na podmínkách a průběhu hry. Nutné je opakované zdůrazňování, že jedním z činitelů významně ovlivňujících kvalitu taktického řešení je úroveň technické vybavenosti hráče (Votík, Zalabák, 2011).

Základní přehled HČJ uvádíme v Tabulce č. 2.

| Herní činnosti jednotlivce | | |
|-----------------------------------|----------------------------|--|
| Útočné | hra bez míče (výběr místa) | uvolňování nabíhání únik |
| | přihrávání | nohou hlavou rukama hrudníkem, stehnem nebo jinými částmi těla |
| | zpracování míče | převzetí tlumení stahování |
| | vedení míče | vnitřní stranou nohy vnějším nártem vnitřním nártem přímým nártem |
| | obcházení soupeře | soupeř v bočním postavení soupeř v čelném postavení zády k soupeři |
| | střelba | prvním dotykem po přihrávce po zpracování míče po zpracování a vedení míče po obejití soupeře |
| Obranné | obsazování prostoru | |
| | obsazování hráče bez míče | |
| | obsazování hráče s míčem | v čelném postavení v bočním postavení |
| | odebírání míče | zachycením přihrávky vypíchnutím |

| | | |
|--|--|---|
| | | skluzem odebírání míčů letících vzduchem |
|--|--|---|

Tabulka č. 2: Herní činnosti jednotlivce ve fotbale (Votík, 2001)

2.3.1 Útočné herní činnosti jednotlivce

Mezi tyto činnosti patří hra bez míče (výběr místa), což je neustálý pohyb hráče po hřišti v každé fázi útočné hry. Hra bez míče od hráče vyžaduje schopnost rychlé a přesné orientace v prostoru a čase, vysokou úroveň pohybové a zejména kondiční připravenosti, uplatnění klamavých pohybů. Technickou charakteristikou pohybové činnosti je kombinace chůze, poklusu a běhu různého směru a rychlosti. Výběr místa má tři základní formy. První z nich je uvolňování, což je odpoutání se od hráče soupeře s cílem získat výhodné postavení. Druhou formou je nabíhání, které se dá chápat, jako přímočarý pohyb různé intenzity do volného prostoru s cílem získat výhodné postavení. Za poslední formu se označuje únik – přímočarý pohyb k soupeřově brance spojený s možností bezprostředního ohrožení branky (Votík, 2001).

Další z činností je přihrávání, které chápeme jako záměrné usměrňování míče nohou, hlavou, nebo jinou částí těla spoluhráči tak, aby jej mohl zpracovat. Osvojení přihrávání je podmínkou vzájemné spolupráce hráčů při hře. Přihrávání můžeme podle způsobu provedení dělit na přihrávky nohou, hlavou, rukama (při autovém vhazování), hrudníkem, stehnem, nebo jinými částmi těla (Votík, Zalabák, 2011).

Mezi nejdůležitější herní činnosti patří také zpracování míče, protože hráč se zpracováním míče zmocňuje míče a dostává ho pod kontrolu. Rychlé a bezpečné zpracování míče je základem úspěšného zapojení do herního děje. Konkrétní zvolený způsob zpracování musí odpovídat herní situaci, je to ale činnost dosti náročná na kvalitu a rychlost vnímání a rozhodování. Rozlišujeme zpracování převzetím (zastavením) míče pohybujícího se po zemi. Zpracování tlumením, které provází polovysoké a vysoké přihrávky, kdy hráč nechá míč dopadnout na zem a zabrání odrazu tím, že ho přikryje částí chodidla, nebo jinou částí těla současně s dopadem. Stahování rozlišujeme jako způsob zpracování polovysokých a vysokých míčů letících vzduchem, a to ještě předtím než míč dopadne na zem. Stahování je spojeno s principem krátkého zpětného pohybu dotykové plochy těla současně nebo těsně před kontaktem těla s míčem (Votík, 2001).

Vedení míče je útočná HČJ charakterizovaná plynulým nebo přerušovaným pohybem hráče s míčem zvoleným směrem, přičemž má míč neustále pod kontrolou. Realizace probíhá posouváním míče vpřed opakovanými dotyky některou částí nohy.

Tradičně se rozlišují dva základní způsoby vedení míče – přímým směrem a se změnou směru. Vzájemně se odlišují účelem a způsobem provedení. Při vedení míče zároveň vedeme svěřence k návyku krytí míče, pohybují-li se v bezprostřední vzdálenosti od soupeře (Votík, 2001).

Jednou z limitujících HČJ v útočné fázi hry je obcházení soupeře, úspěšnost řešení útočných soubojů totiž zásadně ovlivňuje efektivnost jejího vedení a zakončení. O volbě způsobu obcházení rozhoduje postavení a pohyb protihráče a škála způsobů obejití, které hráč ovládá. V zásadě rozlišujeme tři způsoby obejití soupeře. Pokud je soupeř v bočním postavení, zbavujeme se ho změnou rychlosti, směru, zašlápnutím. Je-li soupeř v postavení čelném je třeba klička, prohození, obhození. Když je hráč k soupeři zády, nabízí se rychlý obrat s odcloněním soupeře (Votík, Zalabák, 2011).

O úspěchu a neúspěchu ve fotbalovém utkání většinou rozhoduje střelba. Střelbu chápeme jako usměrnění míče do branky soupeře, tak aby jej brankář či další protihráč nemohl zneškodnit (Votík, 2001). Druhy střelby se většinou rozdělují podle předcházející činnosti, stručný přehled uvádíme v Tabulce č. 2.

2.3.2 Obranné herní činnosti jednotlivce

Hlavním cílem obranných HČJ je odebrat soupeři míč, nedovolit mu rozvinout útočnou akci nebo ohrozit branku. Obranná činnost je povinností každého z hráčů. Stručný přehled obranných HČJ k základní orientaci opět uvádíme v Tabulce č. 2.

Jedním ze základů obranné hry je obsazování prostoru jednotlivými hráči, které je však vhodné jen dokud od soupeře nehrozí přímé ohrožení branky. Typický příklad, kdy využít obsazování prostoru, nastává v situaci při přecíslení soupeřem dva, tři na jednoho. Obránce by měl nastalou situaci řešit obsazováním prostoru tak, aby zpomalil akci soupeře a získal čas pro návrat spoluhráčů nebo aby vytlačil útočícího hráče do méně nebezpečného prostoru. Bránící hráč se pohybuje v obranném střehu a neobsazuje žádného z postupujících protihráčů (Votík, Zalabák, 2011).

Další z obranných HČJ je obsazování hráče bez míče, jehož význam se stupňuje zejména při ztrátě míče a při přechodu z útočné do obranné fáze. Obecně se dá konstatovat, že povinností každého hráče je obsadit odpovídajícím způsobem (těsně nebo volně) určeného soupeře, většinou toho, ke kterému byl v okamžiku ztráty míče nejbliže (Votík, 2001).

Na obsazování hráče s míčem závisí úspěch celého týmu. Hráče s míčem je nezbytné obsazovat těsně, protože je přímým a bezprostředním nebezpečím pro bránící tým. Bránící hráč musí být aktivní a neustále se stavět na spojnici mezi protihráčem s míčem a vlastní branky s cílem donutit soupeře ke zpomalení pohybu a vytlačit ho do strany hřiště. Z hlediska bránícího hráče rozlišujeme dva základní způsoby obsazování soupeře s míčem – v čelném postavení a v bočním postavení. Oba způsoby se liší v tom, jakým způsobem bránící hráč k soupeři přistupuje (Votík, 2001).

Finální obrannou HČJ je odebrání míče. Cílem je získat kontrolu nad míčem. Základním předpokladem pro odebrání míče je odpovídající řešení předcházejících nebo současně probíhajících obranných činností – obsazování prostoru, obsazování hráče bez míče a především obsazování hráče s míčem. Ne při každém okamžiku ve hře se míč dá odebrat, proto se musí obránce snažit aktivní hrou dostat soupeře do situace, která mu odebrání míče usnadní. Vzhledem k momentu odebrání míče a vzájemnému postavení bránícího hráče a útočníka s míčem rozlišujeme několik základních způsobů odebrání míče – odebrání zachycením přihrávky, odebrání vypíchnutím, odebrání skluzem a odebrání míčů letících vzduchem (Votík, Zalabák, 2011).

2.4 Hra

Otázku, co je vlastně hra a jakým způsobem ji charakterizovat se snažilo zodpovědět mnoho odborníků, dodnes se však nedohodli na společných kritériích, kterými by byla tato činnost, zvaná hra, popsána a vymezena. Jisté však je, že hra prostupuje životem každého jednotlivého člověka od začátku až do jeho konce. Jak o tom píše Mazal (2007, s. 10): *„Je to skutečná, reálná činnost, aktivita, která má určité charakteristiky. Jak v dětství a dospívání, tak ve vyšším věku je hra tou kategorií, kterou měníme nejen sebe, ale své okolí významněji, než si mnohokrát uvědomujeme.“* Hra slouží k socializaci jedince, která ve hře probíhá na úrovni silné prožitkovosti, osobnost jedince se přitom mění nenápadně, že si to často ani neuvědomíme, avšak o to větší je důslednost takové proměny.

Ačkoli se hra používá v mnoha významech, je možné dohledat společné prvky, které se při charakterizaci často opakují. Hra má být spolu s prací a učením základní lidskou činností. Je to individuální i kolektivní činnost, která nemá pouze ráz užitkové činnosti, ale je vykonávána zejména pro vlastní potěšení. Hra se od práce odlišuje nejen

samotným svým průběhem a motivací, ale hlavně svou podstatou. Cílem hry je samotný prožitek z činnosti. Motivací pro hru není výsledek, nýbrž činnost sama (Argaj, 2009).

2.4.1 Hra v pojetí různých autorů

Už bylo zmiňováno, že pohled na hru se u různých autorů, kteří se touto problematikou zabývají, značně liší. Uvádíme proto krátkou deskripci a komparaci různých pojetí hry podle hrstky vybraných autorů.

Za nejstarší písemně doloženou charakteristiku hry se považuje definice římského lékaře Galéna z roku 150: „*Hra je činnost, která příjemným způsobem zaměstnává tělo i ducha. Pro tělo je odpočinkovým cvičením a ducha mírně unaví.*“ (Sabol, Grantner, 2014, s. 9)

V pojetí antropologa Johana Huizingy (2000) je hra chápána jako kulturní fenomén. Hra je činnost, která má svá určitá pravidla. Je důležité uvědomit si, že existují pravidla obecná a pravidla hry a nelze obojí zaměňovat. Huizinga ji přímo definuje takto: „*Hra je svobodné jednání či zaměstnání, které v rámci určitého jasně vymezeného času a prostoru, které se koná podle svobodně přijatých, ale přitom bezpodmínečně závazných pravidel, má svůj cíl samo v sobě a nese s sebou pocit napětí a radosti a zároveň vědomí odlišnosti od všedního života.*“ (Huizinga, 2000, s. 37)

Sociolog Roger Caillois se na hru zase dívá optikou sociálních interakcí, podle něj hru jasně vystihují následující body: prvek svobody, oddělenost od všedního života, nejistota, přítomnost pravidel, nevytváření hodnot, existence pravidel a fiktivnost (Caillois, 1998).

V pojetí Eugena Finka hra zpřístupňuje jejím účastníkům svět v celku, spojuje ji s prožíváním existence, jak ji pojímá fenomenologická filozofie. Podstatou Finkova zamýšlení nad hrou je vztah člověka ke světu a naopak (Fink, 1993).

Z pedagogického pohledu, který je pro naši práci klíčový, nahlíží na hru Činčera (2007). Správně promyšlená a podaná hra je podle něj základním prostředkem komunikace mezi trenérem a jeho svěřenci. Takovým způsobem podaná hra se může stát impulsem pro změnu fungování skupiny, osobnostního potenciálu jednotlivce či míry jeho porozumění určitému problému.

Podle Hogenové (2005) je potřeba si uvědomit, že hra je v současném světě nejen kategorií života, tedy sama o sobě základem života. Je současně metodou i vědou. Hra

nám má otevírat přístup k nepředemtným celkům, kterých se stáváme součástí v průběhu hry a prožíváme je velmi intenzivně. Jedinec se hrou proměňuje, obohacuje, kultivuje. Ladění je velmi důležitou součástí životního pohybu, člověk srůstá s okolím, „zapouští kořeny“. Toto vyladování je možné, dle Hogenové (2005), také pochopit jako hru.

Neuman (1998) definuje hru jako svobodné nakládání s časem. Podstata hry spočívá v dynamice střídání počátečního napětí a uvolnění skrytého řešení, což se opakuje bez definitivního konce. Hra nám poskytuje pocit, že něco objevujeme a přenáší nás do nové reality.

O jakýsi syntetický přístup k pojmu hra vycházejícím mimo jiné také z výše uvedených autorů, se pokusil Ferdinand Mazal. Mazal (2007) chápe hru jako svobodnou činnost s předem vymezenými pravidly. Pravidla jsou hranice, znamenají konec prostoru, ve kterém se hráči svobodně pohybují a tvoří činností samotnou konkrétní hru. Zkušenosti, znalosti, dovednosti a postoje účastníků hry se ve hře realizují, vzájemně prolínají, a v případě dodržení asertivní úrovně jednání, je plněn prostor hry často kreativním a kooperujícím jednáním, tedy tvořivostí a spoluprací většiny nebo všech účastníků hry.

Podobných pokusů o formulaci hesla hra existuje mnoho. Každý z autorů ve hře spatřuje jako důležité něco jiného, každý se podrobněji zaměřuje na jinou její stránku. Definice hry, která by odpovídala veškerým jejím aspektům nejspíše ani není možná. Zaměříme se proto dále na hru a její význam z hlediska pohybu, což je také ústředním tématem této práce.

2.5 Pohybová hra

Pojem pohybové hry je v oblasti kinantropologie objasňován mnoha autory. Avšak na rozdíl od poměrně stálých názorů na charakter sportovních her, je na pohybové hry mnoho různých názorů a vysvětlení, jakým způsobem jej chápat. Pojmy pohybová a sportovní hra navíc bývají nedůsledností často zaměňovány. Tento problém ovšem není ničím novým, také Süß (2007) uvádí, že tento stav se v literatuře věnované pohybovým hrám prolíná již přes 30 let. V této kapitole se pokusíme přiblížit jednotlivá teoretická východiska autorů a vzájemně je porovnat.

Obecně se dá říci, že autoři pohybové hry definují ve dvou pojetích: širším a užším. V širším pojetí bývají pohybové hry definovány jako „jakákoliv kreativní

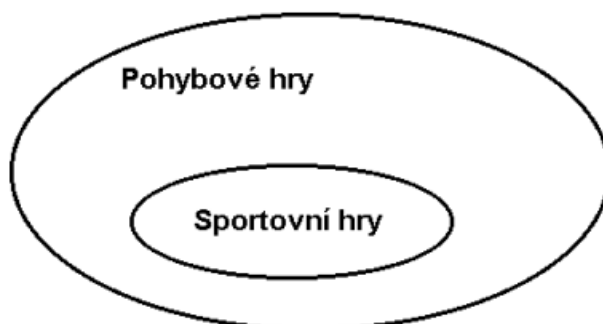
pohybová činnost“. Do této kategorie bychom mohli zařadit všechny soutěže typu honiček, vybíjených, drobných úpolů, štafetových závodů a podobně. Za zastávce takového pojetí pohybových her označuje Süs (2007) například Rovného a Zdeňka (1982), Mazala (2007), Neumana (1998), Argaje (2009). Užší pojetí pohybových her je naopak vztahováno ke sportovním hrám a vychází ze soupeření dvou stran v „boji o společný předmět“. Za zastávce takového pojetí uvádí Süs (2007) zejména autory Dobrého (1988), Tomajka (1997) a Nykodýma (2006).

Užší pojetí pohybových her

V souhlase s názory Dobrého (1988) a Tomajka (1997) můžeme tedy pohybovou hru chápat jako současnou soutěživou činnost dvou soupeřících stran, které se snaží dokázat převahu lepším ovládním společného předmětu boje (v našem případě míče), za stále se proměňující herní situace, která vyžaduje okamžitou reakci na akci soupeře. Soutěžení je obvykle řízeno pravidly, která mohou platit pouze v daném okamžiku a po skončení utkání se mohou změnit. Takto vymezený pojem pohybové hry zahrnuje velké množství rozmanitých činností, prováděných různou formou soutěžení jen tak pro zábavu, přes utkání a nácvik v edukačním prostředí školy, až po vrcholné provedení v rámci profesionálního sportu. Tak široký pojem bylo nutno specifikovat do jednotlivých skupin podobných činností, pojmenovat je a najít jeho obsah. S definicí přišel původně Stibitz (1982) a Dobrý (1988, s. 21) ji upřesnil jako „*současnou soutěživou činnost dvou soupeřících stran, které se snaží prokázat převahu lepším ovládním společného předmětu boje (míče apod.), za neustále se měnící herní situace, která vyžaduje okamžitou reakci na akci soupeře. Jediným rozhodujícím sportovním měřítkem je konečný výsledek utkání. Utkání probíhá pokud možno ve shodě s pravidly platnými mezinárodně, nebo alespoň celostátně a existuje mezinárodní či nejméně celostátní instituce, která dané soutěže řídí.*“

Dle Tomajka (1997) je pohybová hra jakýsi velký soubor, do kterého náleží jak činnosti prováděné pro zábavu, tak činnosti prováděné na profesionální úrovni. Hlavním rozdílem mezi těmito jmenovanými činnostmi je dle Süsse (2007) existence či neexistence oficiální organizace zastřešující soutěže a pravidla. Proto můžeme rozlišit tzv. drobné (malé) pohybové hry (také jen pohybové hry), které nesplňují tyto podmínky „oficiálnosti“ a sportovní hry, které tyto podmínky splňují. U drobných pohybových her (naš případ) je možné, aby realizátor prvky hry nově vymýšlel nebo upravoval. Pohybové

hry jsou tedy v pojetí těchto autorů nadřazeným pojmem sportovním hrám (Obrázek č. 1).



Obrázek č. 1: Vztah pohybové a sportovní hry (Süss, 2007, s. 59)

Tomajkovi (1997) u termínu „hra“ dává teprve přívlastek „pohybová“ uspokojující dimenzi. V hierarchii třídění „pohybových činností“ pokládá na stejnou úroveň vedle pohybových her (herní pohybové činnosti) také pohybové závody (závodivé pohybové činnosti - např. štafety) a pohybové úpoly (úpolové pohybové činnosti).

Širší pojetí pohybových her

Širším pojetím pohybových her se vyznačuje Argaj (2009, s. 20) a uvádí pohybové hry jako „*pravidly upravenou soutěživou činnost soupeřících stran uskutečňovanou výrazným pohybem hráčů*“. Pohybové hry mají značný formativní charakter na pohybový rozvoj, ale působí i na morální hodnoty hráčů. Při hře se zákonitě musí projevat povahové vlastnosti hráčů a hrou mohou být ovlivňovány.

Obdobný názor na pohybové hry jako Argaj (2009) má Mazal (2007), který pátrá po dalších znacích pohybových her. Někdo totiž pohybovou hru musí vybírat či navrhovat, někdo ji musí řídit, většinou je třeba rozhodčího nebo alespoň kontrolora jednání ostatních. Každá pohybová hra má také cíl a obsah, koná se na nějakém místě a trvá určitou dobu. Musí tak mít určité normy, regule, pravidla, na kterých se musí před hrou účastníci hry shodnout. Z toho se dá usoudit, že „*pohybovou hru chápeme jako záměrnou, uvědoměle organizovanou pohybovou aktivitu dvou a více lidí v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, prožitkem, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí.*“ (Mazal, 2007, s. 19)

Oba předchozí autory v podobném duchu doplňují Plachý, Procházka (2014), kteří uvádí, že pohybové hry s míčem nebo bez míče pomáhají orientaci v prostoru a vytváří vnímání hry u dětí a pěstování hravosti, tvořivosti, ale i pozdější soutěživosti, která stojí na pochopení souvislostí hry, ve které se samostatně rozhodují. Děti tedy vykonávají pohyby, protože to vyžaduje hra, ne jen proto, že to vyžaduje trenér.

V pojetí Mazala (2007) se pohybové hry od sportovních liší v tom, že ve většině pohybových her není hlavním cílem vítězství jako ve sportovních hrách. Jde v nich spíše o prožitek, pocit úspěšného prožívání. Prožitek, ten vnitřní a často skrytý impulsní motor startující herní aktivitu je v každém z nás. Prožitek ze hry, z činnosti, je nesdělitelný. Hráči současně získávají vědomosti, upevňují pohybové dovednosti, specifické schopnosti komunikace a interpersonální vztahy.

Prožitek vznikající dílem aktivní účasti v pohybové hře úzce souvisí s radostí z činnosti, která je dle Plachého, Procházky (2014) nejdůležitějším prvkem učení. Dítě totiž neví, že se učí. Přitom dostává mozek do správné učební frekvence. Připoutává se k činnosti a prodlužuje své soustředění. Zvyšuje se tím u něj zájem o nové prvky. Učební postup, kterým výše uvedené splníme, je hraní. Protože děti jsou zaujaté hrou, prodlužuje se doba jejich činnosti a tedy počet opakování dovedností, které onou dětskou hrou učíme a zdokonalujeme. Pohybová hra tak pozitivně ovlivňuje motivaci dětí k pohybové činnosti, což je přímo dokázáno v několika studiích. Odkazujeme například ke studii autorů McNeilla a Frye (2011), která výše popsané tvrzení dokládá.

Jelikož se v této kapitole hojně pracuje s pojmy „hra“ a „sport“, pokládáme za důležité oba pojmy od sebe blíže vymezit. Stručně tyto pojmy odlišuje Singletonová (2010). Podle ní může být sport popsán jako hra, která má již vytvořenou formální strukturu. Sport se tedy ze hry vyvinul, a přesto má znaky, které jej od hry odlišují. Sport tvoří tzv. soutěživá hra, která zahrnuje z větší části různé pohybové dovednosti a je praktikována po historicky dlouhé období. Je nezbytné trvat na tom, aby měla aktivita svoji dlouhou historii, protože jen to vylučuje, aby se za příležitostné hry dětí s časovým odstupem označovaly také jako sport. Sport je však více než jen soubor určitých pravidel a občasné „hraní si“. Je to institucionalizovaná verze konkrétní hry a zahrnuje jak vlastní historickou tradici tak předpokládaný budoucí vývoj.

V naší práci se přikláníme k takovému pojetí pohybových her, jako uvádí Mazal (2007), ale nejnověji také např. Nemeč a Kollár (2015). Pohybová hra je tréninkový

prostředek, který u svěřenců vyvolává zájem a pozitivní zážitky a jejími hlavními výhodami jsou soutěživý charakter, vázanost na kolektiv a vysoká emocionálnost. Při správné realizaci mají také podstatný energetický a fyziologický vliv na organismus.

2.5.1 Dělení pohybových her

Jelikož pohybových her existuje celá řada a jsou velmi různorodé, je vhodné je určitým způsobem dělit, klasifikovat. Dělení je možno realizovat podle různých kritérií. Takovou klasifikací se v odborné literatuře zabývalo více autorů. Ti, u kterých je možno nalézt podrobnější informace, jsou nám již dobře známí Tomajko (1997), Süß (2007) a také je potřeba zmínit Rovného a Zdeňka (1982).

Rovný se Zdeňkem (1982) zmiňují, že pojem pohybové hry není vhodný k odlišení od sportovních her, protože i ty jsou vlastně pohybové. Vhodnější termín by podle nich byl „malé hry“ nebo „drobné hry“, avšak pro zažitost termínu pracují s původním názvem. Pohybové hry rozdělují následujícím způsobem:

- honičky – hry rozvíjející schopnost běhu
- hry se skoky – hry rozvíjející schopnost skákat a tím plnit různé herní úkoly
- přenášedčky – rozvíjí schopnost přenášet předměty a osoby v rámci úkolů ve hře
- zaháněné – rozvíjí schopnost vrhat a házet herní předmět
- přihrávané – rozvíjí schopnost přihrávat nohou, rukou herní předmět
- odrážené – rozvíjí schopnost odrážet míč rukama, nohama, hlavou
- hry se zasahováním cíle – sdružují oblíbené hry, které hráče učí různými způsoby zasáhnout daný terč
- pálkovací hry – učí hráče, většinou jako podmínku k přeběhu, pálkou odpalovat nadhozený míč, či jiný herní předmět
- úpolové hry – rozvíjí schopnost hráčů přetahovat se, přetlačovat se a zápasit mezi sebou podle námětu konkrétní hry
- překážkové hry – rozvíjí schopnost hráčů překonávat překážky přeledením, podlezením, nebo přeskočením

Jiné rozdělení pohybových her formulují Tomajko (1997) a později Süß (2007). Zachovávají podobné rozdělení, jaké známe ze sportovních her. Ve stručnosti uvádějí, že z hlediska počtu hráčů participujících na výkonu v utkání je možné pohybové hry dělit na týmové a individuální. Týmovou hrou je tak např. vybíjená, jednotlivý hráči tvoří

družstvo. Individuální hrou se dá chápat třeba přehazovaná jeden proti jednomu. Podle hlediska, zda při realizaci pohybové hry dochází ke kontaktu hráčů při boji o míč (nebo jakýkoli herní předmět), nebo nedochází, rozlišujeme pohybové hry invazní a neinvazní. U neinvazních nedochází k přímému kontaktu mezi protihráči při herním zápole. Cílem je překonání soupeře lepším ovládním herního předmětu, lepšími dovednostmi. V rámci neinvazních můžeme ještě rozlišit tzv. hry vyřazovací, ve kterých je cílem herní činnosti vyřadit protivníka ze hry, a hry síťové (např. přehazovaná). U pohybových her invazních dochází k přímému kontaktu se soupeřem při boji o herní předmět (Kresta, 2013).

V kategorii předpřípravek využíváme spíše ty druhy pohybových her, jejichž obsahem je jednodušší pohybová činnost (např. manipulace s míčem na základní úrovni). Pravděpodobně nejoblíbenějším a nejpoužívanějším druhem pohybové hry v prvních fázích tréninku dětí je tzv. honička. Cílem je zahřátí organismu, orientace v prostoru, spolupráce hráčů, zdokonalování koordinačních a herních činností jednotlivce. Existuje několik variant honičky, ve fotbalovém tréninku je vhodná honička s vedením míče (Bert, 1997).

2.5.2 Příprava a realizace pohybových her

Pro docílení co nejefektivnějšího výsledku, který by měl být naším cílem, při aplikaci pohybových her v rámci tréninkové jednotky, je důležité držet se základních kroků při zadávání a realizaci hry. Soubor takových kroků je možné nalézt v odborné literatuře, pro přehled uvádíme v následující části práce několik z nich.

Výběr hry

Ze všeho nejdříve je nutné vůbec nějakou pohybovou hru vybrat, při tom bychom vždy měli zvážit otázku proč vůbec hru použít. Dle Mazala (2007) hrou můžeme chtít zvýšit nebo udržet aktivitu svěřenců, motivovat svěřence k tréninku, zvýšit fyzické zatížení nebo třeba rozšířit komplex pohybových dovedností svěřenců. Dále bychom měli zvážit cíl, ke kterému má pohybová hra směřovat. Teprve po zvážení těchto otázek začneme s výběrem vhodné hry.

Soubor otázek, které bychom si měli při výběru hry pokládat, udává v přehledné formě Fleck (2002):

- Je hra zábavná? Udrží zájem dětí a zanechá v nich významnou stopu?
- Dá se hra dobře organizovat? Jsou její cíle jasné?

- Jsou do herních aktivit zapojeni všichni hráči stejně, nebo někteří více nežli jiní?
- Je při hře prostor pro kreativitu a samostatné rozhodování hráčů? Musí hráči při herních situacích neustále zkoušet nové postupy, nebo jen stereotypně opakují ty samé?
- Jaké jsou cíle hry? Jsou výsledné cíle hry ve shodě s požadavky, které hra na hráče klade?

Příprava na pohybovou hru se týká přípravy vhodného prostoru, materiálu pro hru a zejména přípravy hráčů. Ta je záležitostí dlouhodobější. Vyznačení prostoru je věc velmi jednoduchá, někdy však bývá hrubě podceněna. Potřebné náčiní se doporučuje připravit předem. Často může být negativní dosah jinak dobré hry vyvolán špatným výběrem pomůcek (Mazal, 1991).

Jednotlivé faktory, které jsou při výběru a přípravě pohybové hry důležité Mazal (2007) shrnuje do 12 bodů:

1. Nejdůležitější je trenér – vedoucí hry. Záleží, jaké hry sám zná, na jeho organizačních i komunikačních schopnostech, vědomostech a dovednostech.
2. Pohybová hra by měla navazovat na předcházející činnosti (pokud není první činností v tréninkové jednotce), měla by být v souladu s celkovým záměrem tréninku, sportovní přípravy.
3. Obsah hry by měl odpovídat úrovni dovedností a věku hráčů, jejich psychomotorickým schopnostem a dovednostem, počtu, podmínkám pro hru a hernímu prostoru. Obsah hry by se také měl co nejvíce přiblížit optimálním potřebám všech hráčů, být přiměřený jejich dovednostem. Pohybová hra musí zaměstnat všechny hráče, nejen většinu.
4. Často je charakter hry ovlivněn kvalitou náčiní a pomůcek, v našem případě zejména velikostí míče. Některá hra může při použití jiné velikosti míče vyznít úplně odlišně.
5. Organizace, popis hry a pravidla by měly být co nejstručnější. Musí však splňovat nejdůležitější podmínku – motivovat ke hře, vzbudit zájem a chuť hrát. Trenér musí prezentací hry navodit touhu zúčastnit se hry.
6. Velmi důležité je měnit zatížení hráčů. Lze to považovat za znak kvality hry i vedoucího hry. Zkušený vedoucí většinou zařazuje do náročných funkcí nejlepší a nejaktivnější hráče. Někdy je ovšem lepší upravit pravidla a zařadit do určitých funkcí ty hráče, které potřebujeme ovlivnit nebo ke hře motivovat.

7. Jsou situace, kdy se nám vybraná hra nepovede. V tom okamžiku je nutné okamžitě reagovat a ze zásoby her, kterou bychom měli mít vždy po ruce, vybrat hru jinou. Neměli bychom nechávat dohrát hru, při které se hráči nudí a která nemotivuje všechny pro další činnost.
8. Naprostou většinu her by mělo být možné obměnit tak, že ji můžeme používat v několika částech tréninkové jednotky.
9. Pokud je vzhledem k věku hráčů či složitosti hry potřebná ukázka, předvedeme s hráči, jak hra začíná, nebo jak by měla být hrána. Výklad každé složitější nebo neobvyklé hry provádíme ve tvaru podobném budoucí hře. Zejména u malých dětí je výhodné předem postavit hráče do tvaru, postavení, skupin či řad, ve kterých budou hru realizovat.
10. Hodnocení aktivit hráčů i zhodnocení hry hráče uspokojuje, nepřímo zdůrazňuje důležitost realizované aktivity a motivuje k další hře. Důležitost hodnocení v průběhu činnosti, ale též hodnocení podle osobního zlepšení, má pro každého velký význam.
11. Časové hledisko pro výběr pohybové hry je rovněž velmi důležité. Při výběru hry je třeba vzít v úvahu, kam hru zařadit, kolik času je vyhrazeno k její realizaci včetně možného prodloužení hry.
12. Bezpečnost pro hru a při hře je to nejdůležitější. Na bezpečnost během hry je třeba myslet již předem. Předjímat možná rizika, vžít se do rolí hráčů a předem eliminovat možné nebezpečné situace.

Uvedení hry

Kirschner (2005) vysvětluje, že při zadávání her je důležité mluvit stručně, jasně a výstižně – nejlépe v jednoduchých větách. Pokud je použit k motivaci hry příběh, pravidla se vysvětlují až poté. To, co bývá jasné vedoucímu hry, nemusí být hned jasné hráčům, proto je potřeba sdělit všechny klíčové informace a dát prostor k dotazům. O úspěchu hry mnohdy rozhoduje právě její uvedení. Trenér by měl dbát na správnou výslovnost, intonaci hlasu a neustále s hráči udržovat oční kontakt.

Podle Neumana (1998, s. 25) bychom při realizaci pohybové hry měli aplikovat pravidlo tzv. 5P, tedy „*popiš, předved', ptej se, prováděj, přizpůsobuj*“.

Pravidla hry

Pravidla hry by měly umožnit, aby vyhrál kdokoli. Každá pohybová hra probíhá v určitém čase a vymezeném prostoru, děj hry probíhá v souladu s organizací a popisem

hry podle určitých, předem dohodnutých podmínek. Ty bývají stanoveny pravidly, která mají určitou pedagogickou, metodologickou i didaktickou funkci. Znalost pravidel všemi účastníky hry včetně vedoucího a rozhodčího je proto základním předpokladem optimálního průběhu hry. Pravidla pohybových her by měla být nejen jednoduchá, ale též přiměřená a měnitelná podle podmínek a záměrů hry i potřeb trenéra (Mazal, 2007).

Rozdělení hráčů do družstev

Jelikož je podstatou většiny pohybových her soupeření družstev, skupinek nebo jednotlivců mezi sebou, je třeba hráče, zejména pokud jsou nízkého věku, rozdělit tím způsobem, aby byla pohybová hra co nejvíce vyrovnaná. Jako naprosto nevhodnou metodu označuje Perič (2004) dělení do družstev „na kapitány“ – mezi hráči se vybere několik kapitanů a ti si v určitém pořadí vybírají hráče do svého družstva. Na konci nastává chvíle, kdy zůstává několik nevybraných hráčů, o které se kapitáni většinou dohadují. Tato nepříjemná situace přispívá k ostrakizmu v kolektivu, pro nevybrané děti je hrubě nepříjemná, proto by se takového výběru měl každý trenér vyvarovat.

Perič (2004) a podobně Neuman (1998) uvádí několik jednoduchých variant dělení dětí do družstev:

- světlí proti tmavým – rozdělení do družstev podle převažující barvy oblečení
- první proti druhým – hráči jsou rozpočítáni na první a druhé (případně dle potřeby)
- podle náhodných znaků – losování, výška postavy atd.

I po podobném rozdělení se může dílem náhody stát, že jedno družstvo bude výrazně silnější. V tom případě Perič (2004) navrhuje tři základní řešení:

- situaci nechat být – není příliš vhodné, hrozí ztráta motivace ostatních při převaze jednoho družstva
- výměna některých hráčů – vhodné při správném zdůvodnění výměny jak vyměňovanému hráči, tak ostatním
- připojení dospělých (trenérů) ke slabšímu družstvu – hrozí neúměrné vychýlení poměru sil na opačnou stranu

Průběh hry

Jak dlouho bude hra probíhat, záleží na intenzitě, obsahové náplni a zájmu i počtu hráčů. Hry s vyšší intenzitou zatěžují více organismus, a proto by měly trvat kratší dobu. Zvýšená pozornost musí být zaměřena na děti, které se zotavují po nemoci. Hra by se

měla opakovat asi šestkrát až osmkrát, opět záleží na intenzitě hry. Bez ohledu na zájem dětí, by hra neměla trvat nepřiměřeně dlouho. Pod vlivem narůstající únavy by mohlo hrozit nebezpečí zranění. Doporučená doba trvání pohybových her je mezi 5 – 7 minutami (Binjos, 2011).

Po zahájení hry by měl trenér zaujmout pozici, ze které má dobrý přehled o probíhající hře. Pokud při hře dojde k ohrožení zdraví dětí, nebo se hra vymkne kontrole, trenér ji musí okamžitě přerušit, vysvětlit hráčům, v čem je problém a jak jej napravit. Občas se trenér může ke hře připojit, jestli se tak stane, záleží vždy na záměru, s jakým hru zařazujeme, nebo na typu hry, případně druhu skupiny dětí. Nevýhodou zapojení trenéra je, že ztrácí přehled o všech hráčích. Navíc hráči soupeřícího týmu, mohou cítit nespravedlnost, že se trenér nepřidal k nim. Na druhou stranu děti se ke hře jednodušeji motivují (Wiertsema, 2002).

Hodnocení hry

Vyhodnocení konkrétní hry je vždy závislé na její povaze, cíli atd. U některých her úplně stačí sdělit, že úkol byl, či nebyl splněn. U jiných je možné udělovat body za konečné pořadí. Jindy může být závěrečné porovnávání na škodu a stačí jen potlesk od ostatních nebo pochvala trenéra (Kresta, 2013).

Trenér by měl dbát zejména na stanovení spravedlivého systému bodování. Motivace dětí se zvyšuje, je-li hra soutěživého charakteru. Už při zadání hry by mělo být jasné, kolik bodů a za co je možné získat. Samotné vyhodnocení by mělo následovat po každé hře nebo sérii her. V průběhu hry je dobré hráče průběžně informovat o aktuální bodové situaci (Kirchner, Hnízdil, Louka, 2005).

Podle Argaje (2009) je ve věku kolem 6 let obzvláště potřebné chválit nejen vítěze, ale zároveň ostatní hráče, kteří bojovali s nadšením a jejich jednání se drželo duchu fair-play. Součástí vyhodnocení by mělo být i velmi jednoduché zhodnocení taktické činnosti hráčů a družstev na konkrétních příkladech přímo ze hry - kdo a kdy podal výkon dobrý, a kdo naopak nevěděl, jak by mohl využít možnosti, kterou mu hra naskytla.

2.5.3 Soutěže družstev jako pohybové hry

V naší práci stejně jako u Mazala (2007) nebo Sabola a Grantnera (2014) jsou mezi pohybové hry zařazovány také tzv. soutěže družstev, což jsou pohybové aktivity, které jsou v tréninku malých dětí často využívány. Zařazování těchto aktivit má však

kromě kladů (nenáročná organizace, vysoká motivace k činnosti, kooperace v týmu atd.) také svá negativa. Například je možné, že každý z hráčů je nedostatečně dlouho přímo zapojen. Obtížné je také kontrolovat, zda hráči nevybíhají předčasně, protože prostor, kde jsou družstva, bývá nepřehledný.

Mazal (2007) uvádí několik způsobů, kterými je možné pozitivně ovlivnit téměř všechny nedostatky soutěží družstev:

1. Změnit organizaci předávání mety mezi hráči. Výhodnější a jednodušší než předávat metu dotykem vstřícně před družstvem je předávat si metu štafetovým způsobem. Tedy oběhnout zezadu své družstvo a zezadu dotykem do ruky či těla čekajícího hráče jej vyslat dále.
2. Dodržování optimálního počtu hráčů v družstvu. Doporučený maximální počet hráčů v družstvu je osm.
3. Odpovědnost je třeba přesunout na hráče. U každého družstva je dobré určit kapitána, který počítá body za umístění družstva v závodě a také zodpovídá za pořádek a pořadí hráčů při závodě nebo za řešení sporných příkladů.
4. Bodování motivačním způsobem. Doporučeno je bodovat družstva takovým způsobem, že přidělujeme body opačným způsobem, než kolik je družstev. Tedy poslední družstvo dostane za poslední místo v závodě jeden bod, první (máme-li čtyři družstva) obdrží body čtyři. Pokud družstvo udělá chybu (hráč nepředá metu, podvádí, zkaží závod) je diskvalifikováno a nedostane ani jeden bod.

2.5.4 Pohybové hry ve fotbalovém tréninku

Nemec a Kollár (2015) uvádějí, že vzhledem k situaci, kdy v posledním období pozorujeme úbytek počtu dětí, které se chtějí ve svém volném čase aktivně věnovat sportování ve formě fotbalu a naopak nárůst počtu dětí, které se záměrně či z různých důvodů jakékoliv pohybové aktivitě vyhýbají, je potřebné, aby fotbaloví trenéři při plnění obsahu tréninku využívali různé podoby pohybových her, které by měly doplňovat „seriózní“ tréninkovou činnost. Jejich využití je různé – nejčastěji by se měli objevovat u dětí (přípravková, žákovská kategorie), méně u mládeže (dorost) a nejméně u dospělých.

Pohybové hry rozvíjí široké spektrum hráčových vlastností, schopností a dovedností. Bojové úsilí rozvíjí sílu vůle, rozhodnost, houževnatost a odvalu. Dodržování pravidel vede hráče ke kritičnosti, spravedlnosti a čestnosti jednání. Pohotovost činnost vyžaduje stálou pozornost, soudnost, rychlost reagování, správnou orientaci

v čase a prostoru atd. Děti vykonávají pohyb, nejen protože to vyžaduje trenér, ale protože to vyžaduje sama hra. Propojení rozhodování v hlavě s činností s míčem i bez něj je tak u dětí vedeno jakoby mimochodem, v duchu hraní si. Proto by pohybové hry měly mít pevné místo ve fotbalovém tréninkovém programu dětí (Fajfer, 2003).

Jednotlivé části fotbalové tréninkové jednotky mají svá specifika, a proto vyžadují zařazování různých pohybových her. Úvodní část jednotky plní zejména úkol připravit žáky na splnění úkolů v další části. V hlavní části by měla intenzita zatížení spolu s aktivitou hráčů kulminovat, což by se mělo na výběru pohybových her odrazit. V závěrečné části by pak mělo dojít z hlediska zatížení ke zklidnění organismu hráčů a většinou již pohybové hry nezařazujeme (Fajfer, 2003).

3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

3.1 Cíle práce

Vytvoření systematizovaného inventáře pohybových her. Pohybové hry kategorizovat vzhledem k tomu jakou herní činnost jednotlivce ve fotbale mohou rozvíjet. U každé uvedené pohybové hry zjistit oblíbenost jednoduchým anketním šetřením.

3.2 Úkoly práce

- literární rešerše odborné literatury vztahující se k tématu práce
- analýza získaných dat
- vytvoření inventáře pohybových her
- kategorizace pohybových her podle HČJ
- pomocí jednoduché ankety zjistit oblíbenost jednotlivých pohybových her

4 METODIKA PRÁCE

4.1 Metody získání a vyhodnocení dat

V rámci této diplomové práce byla nejprve použita metoda literární rešerše a analýza dokumentů. Cílem literární rešerše bylo vytvořit kritický přehled současných znalostí o tématice pohybových her a fotbalovém tréninku dětí předškolního věku. Základem literární rešerše vykonané v této práci je dobrat se aktuálního přehledu o daném tématu a poskytnutí podkladů k vytvoření inventáře pohybových her. Hendl (2005) uvádí, že dobrá literární rešerše je charakterizována logickým tokem myšlenek (jednotlivé odstavce by na sebe měly logicky navazovat), relevantními bibliografickými odkazy ve vhodném formátu, správným použitím odborné terminologie, nezaujatým a uceleným přehledem dosavadního výzkumu dané problematiky.

Následovala analýza získaných dat, pro kterou byla využita syntéza primární (knižní, časopisecké, internetové sborníky pohybových her) a sekundární literatury. Syntézou se rozumí proces výběru a organizace dokumentů. Hendl (2005) za dokumenty považuje taková data, která vznikla v minulosti a byla pořízena někým jiným než výzkumníkem. Výzkumník se tak zabývá něčím, co již je k dispozici, avšak musí to nejprve vyhledat. Analýza dokumentů patří k standardní činnosti v kvalitativním i kvantitativním výzkumu, v naší práci se tedy jednalo o prvně jmenovanou formu výzkumu. Hendl (2005) také uvádí, že výhodou dat ve formě dokumentů je jejich rozmanitost a okolnost, že taková data nejsou vystavena zkreslení, které může vzniknout například u pozorování nebo rozhovoru. V této práci jsou tedy dokumenty největším datovým podkladem, doplňují je data získaná rozhovory s ostatními trenéry stejné věkové kategorie, informace získané studiem Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy a rovněž vlastní zkušenost autora práce.

4.2 Kritéria výběru pohybových her

Výběr jednotlivých pohybových her byl proveden na základě vlastního expertního posouzení. Přičemž bylo stanoveno několik podmínek, které vybrané pohybové hry musely splňovat:

- 1) Hry vhodné pro skupinu 15 – 26 hráčů. Takové číslo bylo zvoleno z toho důvodu, že na trénincích, kde byly hry zahrány, docházelo takové početní rozmezí dětí.

- 2) Hry nenáročné na organizaci a pomůcky. Měly by být realizovatelné na fotbalovém hřišti.
- 3) Hry ovlivňující nějakou z vybraných herních činností jednotlivce – hra bez míče, přihrávání, zpracování, vedení míče, obcházení soupeře, střelba, odebírání míče.
- 4) Hry vhodné pro děti do 7 let.

Inventář pohybových her je výsledkem obsáhlého studia vhodné literatury a vlastních zkušeností z trenérské praxe. Vybírali jsme zejména ty hry, jejichž herní náplň rozvíjí fotbalové dovednosti jedince. Názvy her většinou uvádíme ve stejné podobě jako citovaný autor. V některých případech ovšem uvádíme název, pod kterým hru znají děti, které se zúčastnily anketního šetření.

Součástí některých pohybových her je grafický nákres. Pro jeho tvorbu byl využit program SoccerSketch.

Při výběru her jsme čerpali zejména z knižních publikací autorů: Mazal (2007, 1991), Perič (2004), Tůma a Tkadlec (2010), Rovný a Zdeněk (1982), Sabol a Grantner (2014), Boanas (2009), Jones (2011). Dále z článků v časopise Fotbal a trénink: Tůma (2008), Fajfer (2003), Nemeč a Kollár (2015). Využili jsme také možnosti elektronických databází, jako je EBSCOhost a Google Scholar, kde jsme vyhledávali např. pod klíčovými slovy: movement games, preschool children, soccer training, football training.

Vybrané pohybové hry jsou ve výsledkové části práce rozřazeny vzhledem k tomu, jakou z herních činností jednotlivce rozvíjejí. HČJ jsme redukovali na ty, které námi zvolená věková kategorie již zvládá. Přihrávání míčem rukou nechápeme pouze jako autový hod, jak tuto HČJ popisuje Votík (2001). Předškolní děti totiž techniku autového hodu zvládají jen obtížně, v námi uváděných hrách se přihrávka rukou realizuje různými způsoby. Protože přihrávka hlavičkou je jednou z nejobtížnějších dovedností, děti se totiž bojí úderu míče do očí nebo nosu, doporučujeme ve hrách, kde se vyskytuje, vždy používat odlehčené (molitanové) míče.

4.3 Anketní šetření

Pro získání okamžité výpovědi hráčů po zahrání pohybové hry bylo využito kvantitativního výzkumu ve formě jednoduchého anketního šetření, kterého se zúčastnila skupina vybraných dětí předškolního věku. Anketní šetření mělo podobu tří škálové stupnice oblíbenosti pohybové hry. Podoba ankety byla přizpůsobena věku dětí, nikdo

z nich ještě není školou povinný, proto doposud nezvládají čtení ani psaní. Anketu děti vyplnily vždy na konci tréninkové jednotky, kdy jim byly rozdány formuláře s možnostmi. Doprovodná otázka zněla: „*Zakroužkuj obrázek, který nejlépe vystihuje, jak se ti pohybová hra líbila.*“ Vzor ankety je obsahem Přílohy č. 1.

4.3.1 Popis výzkumného souboru

Jednoduchého anketního šetření se zúčastnilo celkem 26 chlapců ve věku 5 až 7 let. Všichni chlapci navštěvují fotbalový kroužek kategorie předpřípravek oddílu Bohemians Praha 1905. Pohybové hry byly realizovány od května do července 2015 během fotbalových tréninků, které probíhaly dvakrát týdně po dobu 90 minut a během fotbalového soustředění v termínu 12. – 17. 7. 2015.

5 VÝSLEDKY

5.1 Inventář pohybových her

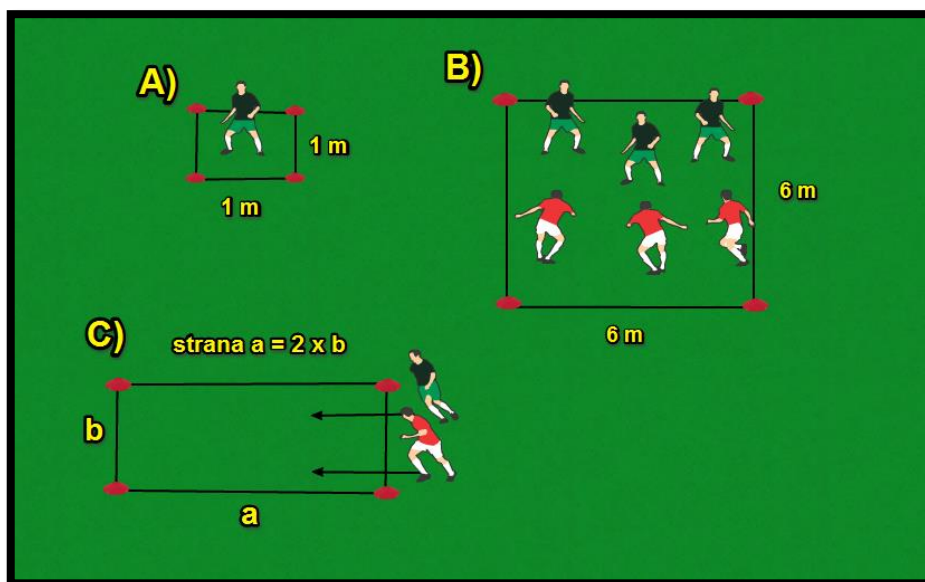
Zatímco v teoretické části práce jsme uvedli specifika předškolního věku dětí, zmínili jsme se o hře i pohybových hrách a rozdělili a přiblížili herní činnosti jednotlivce ve fotbale, tak v této části uvádíme inventář pohybových her vhodných k zařazení do fotbalového tréninku dětí předškolního věku. Hry jsou rozděleny do skupin podle toho, jakou z HČJ rozvíjí. Jelikož některé hry obsahují více herních rolí a každá z nich může rozvíjet odlišnou HČJ, daná hra je vždy zařazena do té skupiny HČJ, kterou hra rozvíjí nejvíce. Celkový přehled pohybových her uvádíme v Příloze č. 2.

Orientace v inventáři pohybových her

Inventář obsahuje celkem 39 pohybových her. Každá hra je očíslována, pod názvem uvádíme, v jaké části tréninkové jednotky je vhodné pohybovou hru zařadit. Pomůcky upozorní na nutné materiální zabezpečení k realizaci hry. Organizace hry uvádí jak vymezit herní prostor, jak vypadá počáteční rozestavení hráčů, popisuje jejich herní role. Děj a průběh hry nalezneme v popisu hry. Reflexe vlastních zkušeností, možné modifikace hry či poznatky k zajištění bezpečnosti jsou uvedeny v komentáři ke hře. Komentář reflektuje zkušenosti autora při realizaci pohybových her pouze se skupinou dětí, která se účastnila anketního šetření. Vyhodnocení ankety je v podobě tabulky s číselným záznamem výsledných dat a grafickým záznamem, který je doplněn procentuálním vyjádřením výsledků. U pohybových her, kde to považujeme za vhodné, přikládáme nákres.

Pro realizaci pohybových her uvádíme různé herní prostory. Velikost tvaru čtverce, obdélníku, kruhu je nutné přizpůsobit počtu zúčastněných hráčů. Pro pohybovou hru realizovanou ve tvaru čtverce počítáme s 1 m² na hráče (Obrázek č. 2, A) a reagujeme na daný počet hráčů (Obrázek č. 2, B). Herní prostor ve tvaru obdélníku se často využívá na štafetové závody, proto je třeba mít k dispozici prostor minimálně dvakrát tak dlouhý, jako je jeho šířka (Obrázek č. 2, C). Při pohybových hrách v prostoru ve tvaru kruhu stojí hráči od sebe na vzdálenost rozpažených rukou. Při větším počtu hráčů je vždy lepší vytvořit více družstev a zvýšit tím efektivitu pohybové hry z hlediska vytíženosti hráčů (Sabol, Grantner, 2014).

Hry jsou kategorizovány dle HČJ, které mohou procvičit, rozvíjet či zdokonalovat, v tomto pořadí: pohyb bez míče; přihrávání míče nohou; přihrávání míče rukou; přihrávání míče hlavou; zpracování míče; vedení míče; obcházení soupeře; střelba; odebírání míče. Obsažené pohybové hry většinou nelze využít k nácviku dané HČJ. Pro nácvik jsou vhodnější použít jiné metodicko-organizační formy, např. průpravná cvičení.



Obrázek č. 2: Velikost hrací plochy

5.1.1 Pohyb bez míče

1. Čertovská honička

Část TJ: úvodní

Pomůcky: rozlišovací dresy (šátky, obinadla), kužele

Organizace hry:

Vyznačíme herní prostor, hráči mají zezadu za trenérkami zastrčený rozlišovací dres (šátek, obinadlo) jako oháňku – čertí.

Popis hry:

Hráči se snaží ostatním vytáhnout oháňku a zároveň si pohybem chránit oháňku vlastní. Hráč, který oháňku ztratí, pokračuje ve hře. Hráč, který vyběhne z vyznačeného prostoru, automaticky ztrácí oháňku. Vítězem se stává hráč, který má jako poslední stále oháňku za trenkami (Fajfer, 2003).

Komentář:

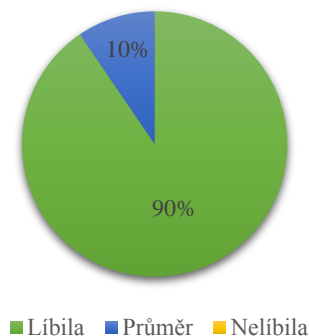
Hráči měli během hry snahu přidržovat si oháňku rukou nebo si ji dávat za trenky tak, aby vylézala co nejméně. To musí vedoucí sledovat a vhodně zareagovat, jakákoliv nespravedlnost, kterou mohou hráči cítit, potom negativně ovlivní i tuto jinak velmi oblíbenou pohybovou hru.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 19 |
| Průměr | 2 |
| Nelíbila | 0 |
| n = 21 | |

Tabulka č. 3: Čertovská honička – oblíbenost

Honička čertovská



Graf č. 1: Čertovská honička – procentuální oblíbenost

2. Vezmi vlajku

Část TJ: hlavní

Pomůcky: rozlišovací dres

Organizace hry:

Hráči jsou rozděleni do dvou stejně početných družstev (optimální počet 5–6 dětí v jednom družstvu). Každému členu družstva určíme jméno známého fotbalisty (stejně pro obě družstva). Obě družstva stojí za čarou v řadě proti sobě ve vzdálenosti asi 10 m od sebe. Uprostřed mezi nimi stojí trenér a drží „vlajku“ (rozlišovací dres).

Popis hry:

Trenér zavolá jméno fotbalisty a hráči z obou družstev, kteří mají toto jméno, se snaží vyběhnout, vzít vlajku od trenéra a vrátit se s ní za čaru svého družstva. Pokud se to jednomu z hráčů podaří bez toho, aby jej člen druhého družstva chytil, získává bod a naopak, pokud je chycen s vlajkou, získává bod soupeř. Trenér vyvolává jména náhodně, klidně i jedno několikrát po sobě (Perič, 2004).

Komentář:

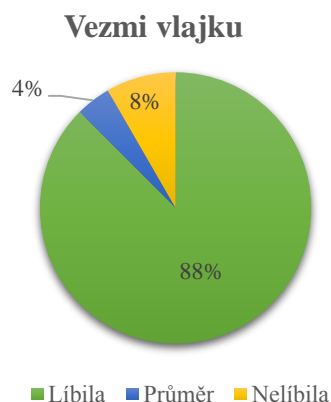
Po několika opakování hráči hru plně pochopili i s její taktickou složkou, kterou obsahuje. Hráč totiž nemusí vzít vlajku hned, ale může vyčkávat, mást soupeře. Hra tím získává na dramatickosti a pouze rychlost hráče nemusí automaticky znamenat úspěch. Spory o to,

kdo se vlajky dotkl jako první, jsme řešili opakovaním souboje. Je možné hru obměnit tím způsobem, že hráči navíc vedou míč.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 21 |
| Průměr | 1 |
| Nelíbila | 2 |
| n = 24 | |

Tabulka č. 4: Vezmi vlajku – oblíbenost



Graf č. 2: Vezmi vlajku – procentuální oblíbenost

3. Bacily

Část TJ: úvodní

Pomůcky: kužely, obruče, rozlišovací dresy

Organizace hry:

Na vyznačené herní ploše rozmístíme asi 4 obruče – nemocnice. 3 hráči mají rozlišovací dres, jsou „bacily“.

Popis hry:

Na znamení se snaží hráči-bacily dotykem „nakazit“ ostatní hráče. Nakažený hráč leží zády na zemi. Ostatní hráči mohou nakažené „vyléčit“ tak, že nakaženého chytanou za ruku a dovedou jej do nemocnice (obruč), jakmile nakažený hráč stoupne do obruče, může znovu pokračovat ve hře. Ve chvíli, kdy hráč doprovází nakaženého do nemocnice, jsou oba imunní vůči bacilům. Hraje se po určitou dobu. Pokud se bacilům podaří nakazit všechny hráče, stávají se vítězi. Pokud ne, vyhrávají ostatní hráči (Rovný, Zdeněk, 1982).

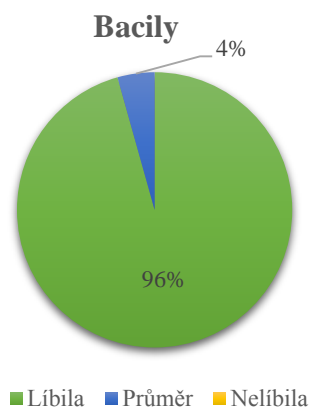
Komentář:

Výsledky ankety naznačují, že tato všeobecně oblíbená hra zapůsobila na děti i v našem případě. Během hry je potřeba hráče pořád motivovat, aby neustále „lčili nakažené“ a nestávalo se, že některý z hráčů příliš dlouho leží na zemi. Pravidla jsme přizpůsobili k věku dětí, nakažený hráč tak není přenášen dvěma hráči, kteří ho uchopí za ruce a nohy, jak uvádějí Rovný a Zdeněk (1982), ale pouze jedním, s kterým se drží za ruku.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 22 |
| Průměr | 1 |
| Nelíbila | 0 |
| n = 20 | |

Tabulka č. 5: Bacily – oblíbenost



Graf č. 3: Bacily – procentuální oblíbenost

4. Myslivci a zajíci

Část TJ: úvodní

Pomůcky: kužely, rozlišovací dresy

Organizace hry:

Vyznačíme hrací plochu, jak je uvedeno na Obrázku č. 3. Mezi kužely na čarách stojí vždy jeden obránce-myslivec, který má rozlišovací dres. Ostatní hráči-zajíci jsou shromážděni za startovní čárou.

Popis hry:

Na znamení vyběhají zajíci a snaží se proběhnout přes všechny čáry až na konec, aniž by se jich jakýkoli myslivec dotkl. Jakmile se myslivec zajíc dotkne, musí se zajíc vrátit zpět na začátek. Pokud zajíc doběhne až na konec, počítá si bod, vrací se kolem herní plochy zpátky na start a může probíhat znovu. Po určité době se role vymění a určí se vítěz hry – zajíc s nejvíce body (Mazal, 1991).

Komentář:

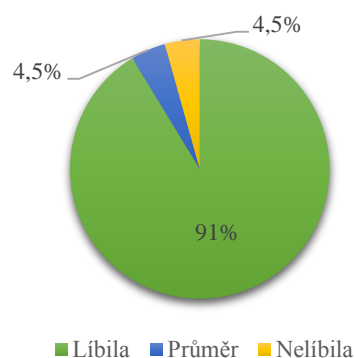
Hráči v roli myslivců se mohou pohybovat jen zleva doprava na vyznačené čáře, to je třeba kontrolovat, protože děti (myslivci) měly tendenci vybíhat dopředu na probíhající zajíce. Když se zajíc pokouší proběhnout kolem myslivce, nevybíhá ze stoje, ale měl by vytvářet klamavý pohyb z jedné strany na druhou a přitom neustále pracovat na špičkách chodidel. Po několika procvičení si děti pohyby ve hře velmi dobře osvojily a hře se z jejich strany dostal velký ohlas. Často se hry samy dožadovaly v dalších trénincích.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 21 |
| Průměr | 1 |
| Nelíbila | 1 |
| 23 | |

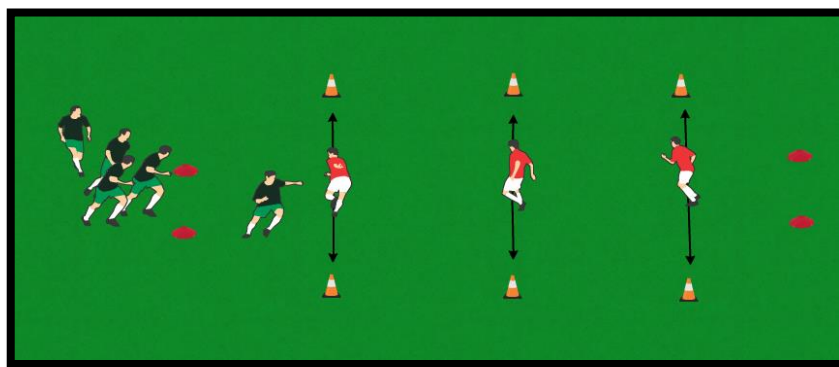
Tabulka č. 6: Myslivci a zajíci – oblíbenost

Myslivci a zajíci



Graf č. 4: Myslivci a zajíci – procentuální oblíbenost

Nákres:



Obrázek č. 3: Myslivci a zajíci – nákres

5. Létaující koberec

Část TJ: hlavní

Pomůcky: rozlišovací dresy, kužely

Organizace hry:

Pomocí kuželů vyznačíme dvě čáry 10 m od sebe. Hráči stojí v řadě vedle sebe s rozestupy. Každý hráč drží 2 rozlišovací dresy.

Popis hry:

Hráči si připraví oba rozlišovací dresy – létaující koberce, které budou sloužit k „přeletění“ vzdálenosti mezi první a druhou čarou. Na signál trenéra si hráči pokládají rozlišovací dresy před sebe na zem tak, aby se pomocí nich mohli pohybovat vpřed. Hráč smí stoupnout pouze na létaující koberec, jakmile se dotkne jakoukoli částí těla země, musí se vrátit na začátek. Když se dostane na úroveň druhé čáry, uchopí oba létaující koberce do

rukou a vrací se normálním způsobem sprintem zpátky k první čáře. Hráč, který doběhne k první čáře nejdříve, se stává vítězem (Sabol, Grantner, 2014).

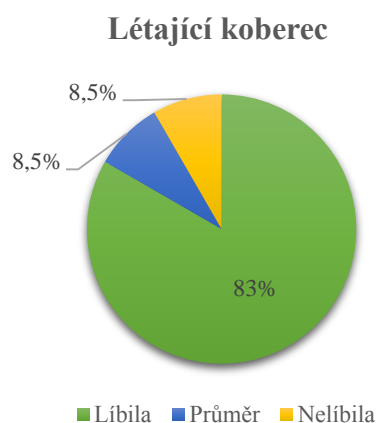
Komentář:

Z naší zkušenosti radíme, že je před hrou vhodné hráčům vysvětlit, aby rozlišovací dresy nepokládali daleko od sebe. Několikrát se nám totiž stalo, že hráč doskočil na dres z větší vzdálenosti a uklouzl na něm. Dobré je také hrát na bosu, aby nedošlo k roztržení dresu, případně jako létající koberec použít jinou pomůcku. Hru jsme vyzkoušeli i ve variantě s dvojicemi, potom kromě koordinačních schopností rozvíjí i schopnost kooperace.

Vyhodnocení ankety:

| | |
|----------|-------------|
| | celkem dětí |
| Líbila | 20 |
| Průměr | 2 |
| Nelíbila | 2 |
| n = 25 | |

Tabulka č. 7: Létající koberec – oblíbenost



Graf č. 5: Létající koberec – procentuální oblíbenost

5.1.2 Přihrávání míče nohou

6. Hvězdné války

Část TJ: úvodní, hlavní

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy

Organizace hry:

Vymezený čtvercový prostor, na dvou jeho stranách proti sobě stojí dvě barevně odlišená čtyřčlenná až šestičlenná družstva (dvě hvězdné flotily vesmírných lodí), každý z hráčů má míč (vesmírné dělo).

Popis hry:

Na znamení trenéra proti sobě obě flotily vyráží a přebíhají na protilehlou stranu, každý z hráčů se snaží vlastním míčem (laserovým dělem) zasáhnout míč soupeře tak, aby se soupeřův míč odkutálel z vymezeného prostoru a hráčův míč v prostoru zůstal. Pokud se tak stane, hráč s míčem mimo prostor se přidává k družstvu soupeře. V případě, že se

mimo prostor dostanou oba míče, zásah je neplatný. Družstvo s vyšším počtem hráčů (vesmírných lodí) na konci hry se stává vítězem (Boanas, 2009).

Komentář:

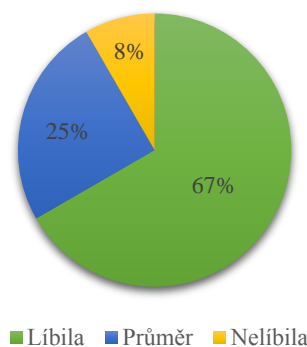
Děti hru znají již delší dobu a svými reakcemi dávají najevo, že ji hrají rády. Osvědčilo se hru zarámovat příběhem hvězdných válek, kdy proti sobě útočí dvě flotily vesmírných lodí, zvýší se tak motivace dětí pro činnost a vzrůstá také emoční prožitek z činnosti samotné. Při hře je třeba bedlivě sledovat dodržování pravidel, zejména zda byl hráč z družstva vyřazen oprávněně. Případná nespravedlnost může snižovat působení hry. Na strany herní plochy je vhodné umístit trenéry nebo pomocníky, kteří zachytávají míče, aby se neztrácel herní čas sbíráním míčů.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 16 |
| Průměr | 6 |
| Nelíbila | 2 |
| n = 24 | |

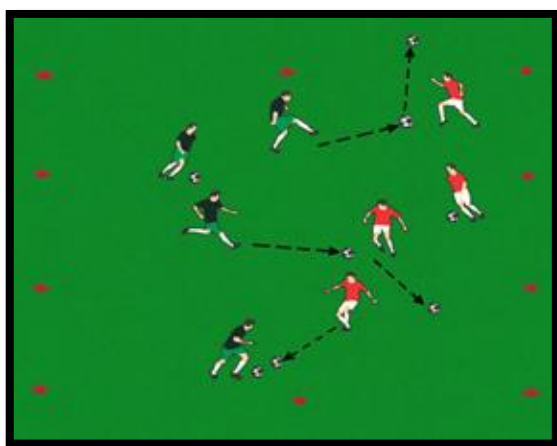
Tabulka č. 8: Hvězdné války – oblíbenost

Hvězdné války



Graf č. 6: Hvězdné války – procentuální oblíbenost

Nákres:



Obrázek č. 4: Hvězdné války – nákres

7. Pirátská loď

Část TJ: hlavní

Pomůcky: míče

Organizace hry:

S pomocí kuželů vyznačíme velký obdélníkový prostor. Hráči-piráti stojí bez míče na jedné z kratších stran. Všechny míče jsou vně vyznačeného území na delších stranách, na každé z delších stran je také jeden hráč-námořník.

Popis hry:

Piráti vnikli na palubu lodi a snaží se přeběhnout z přídě na zád', v tom se jim pokoušejí zabránit zbývající námořníci na lodi, kteří po pirátech střílí z děl (míče) z delších stran obdélníkového herního prostoru. V případě, že je pirát míčem zasažen, stává se námořníkem. Piráti z kratší strany vybíhají vždy společně na znamení trenéra. Vítězem se stává poslední pirát (Boanas, 2009).

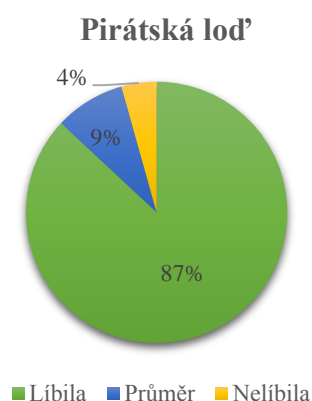
Komentář:

Hra byla opakována vícekrát na několika trénincích a pokaždé měla mezi dětmi velký úspěch. K tomu napomáhali časté obměny v tom smyslu, že se měnily způsoby přeběhu pirátů – pozadu, bokem, po čtyřech atd. Je také možné, aby piráti přebíhali s vedením malého míčku nebo i velkého míče. Před začátkem hry je důležité hráčům sdělit a v průběhu hry na tom nekompromisně trvat, že platí zásah námořníka pouze do výšky kolen, abychom předešli možnému bolestivému zasažení těla či hlavy míčem. Pokud je již námořníků více, je také žádoucí udělat z některého námořníka sběrače zakutálených míčů, hra tak nebude zbytečně přerušována kvůli nedostatku míčů.

Vyhodnocení ankety:

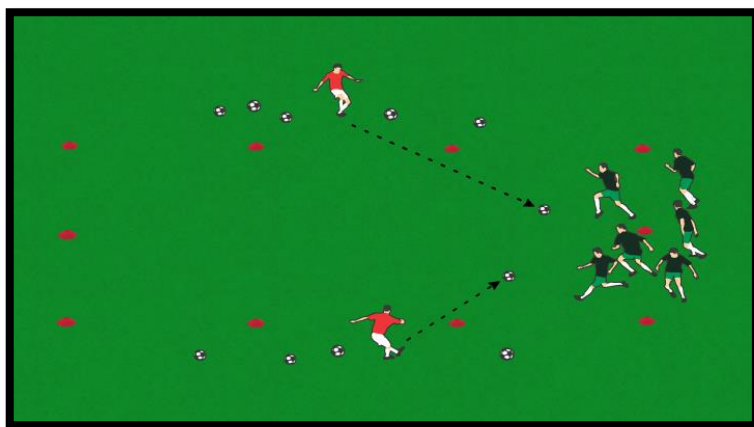
| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 20 |
| Průměr | 2 |
| Nelíbila | 1 |
| n = 23 | |

Tabulka č. 9: Pirátská loď – oblíbenost



Graf č. 7: Pirátská loď – procentuální oblíbenost

Nákres:



Obrázek č. 5: Pirátská loď – nákres

8. Kosmonauti

Část TJ: úvodní, hlavní

Pomůcky: míče, kužele

Organizace hry:

Pomocí kuželů vyznačen čtvercový herní prostor – vesmír, v každém rohu navíc vyznačen menší trojúhelníkový prostor – planeta. Dva hráči mají míče – meteority, ostatní jsou bez míče – kosmonauti.

Popis hry:

Kosmonauti prolétávají vesmírem z planety na planetu a musí se vyhýbat meteoritům, které se je snaží zasáhnout. Dostane-li kosmonaut zásah míčem, běží si pro vlastní míč a stává se meteoritem. Zásah míče platí pouze do výše kolen. Na každé planetě může být maximálně jeden kosmonaut po dobu nejvýše tří sekund, poté musí odletět. Vítězem se stává poslední přeživší kosmonaut (Boanas, 2009).

Komentář:

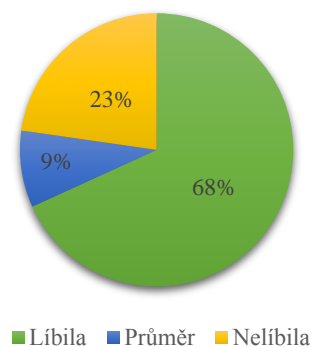
U této hry je třeba zdůraznit její náročnost na kondiční schopnosti, osvědčilo se proto, když je meteoritem také jeden nebo více trenérů. Hra potom netrvá tak dlouho a pro hráče není tolik kondičně náročná. Je potřebné kontrolovat dodržování třísekundového limitu na planetě, hráči mají obvykle tendenci tuto dobu protahovat. Je dobré jim sdělit, aby počítali nahlas.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 15 |
| Průměr | 2 |
| Nelíbila | 5 |
| n = 22 | |

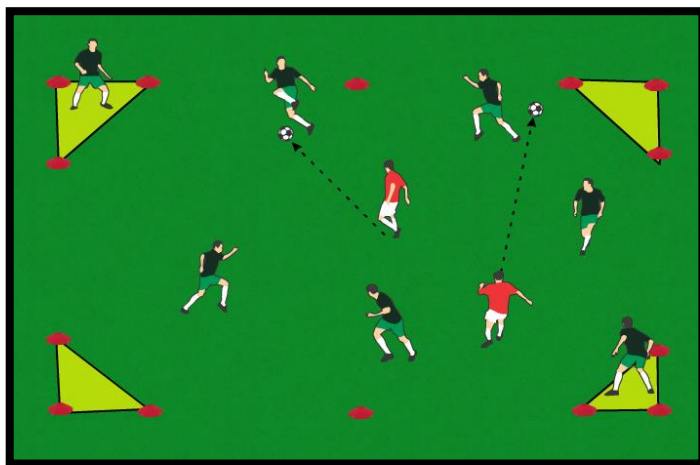
Tabulka č. 10: Kosmonauti – oblíbenost

Kosmonauti



Graf č. 8: Kosmonauti – procentuální oblíbenost

Nákres:



Obrázek č. 6: Kosmonauti – nákres

9. Biatlon

Část TJ: hlavní

Pomůcky: míče, kužele různých velikostí, malé branky

Organizace hry:

Hráče rozdělíme do družstev, která stojí v zástupu, první hráč má míč. Před družstvy je pomocí kuželů vytyčena slalomová dráha společná pro všechna družstva, která končí čarou, za níž jsou umístěny malé branky, jejich počet odpovídá počtu družstev. Kromě toho je vedle hracího území pomocí kuželů vytyčen doplňkový okruh.

Popis hry:

Na signál startují první hráči, vedou míč slalomovou dráhou a poté se snaží kopem dopravit míč do branky. Pokud se jim to podaří, vrací se dalším slalomem k zástupu a

předávají míč spoluhráči z družstva, který je na řadě. Pokud branku hráč netrefí, musí nejprve absolvovat „trestné kolo“ (s vedením míče) jako při biatlonu a teprve potom mohou předat míč dalšímu hráči (Tůma, 2008).

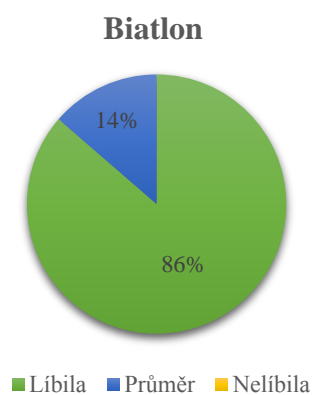
Komentář:

Aby se děti lépe vžily do hry, z vlastní zkušenosti doporučujeme vyhradit si před začátkem hry čas a krátce dětem přiblížit, jak vypadá biatlon ve skutečnosti. Výrazně se to projeví v motivaci dětí při hře. Hru lze modifikovat tím způsobem, že přihrávku nohou vyměníme za kutálení míče rukou nebo autový hod. Hra se setkala s vřelým přijetím ze strany dětí, vzájemně se povzbuzovali a pokřikovali na sebe zcela hrou zaujati.

Vyhodnocení ankety:

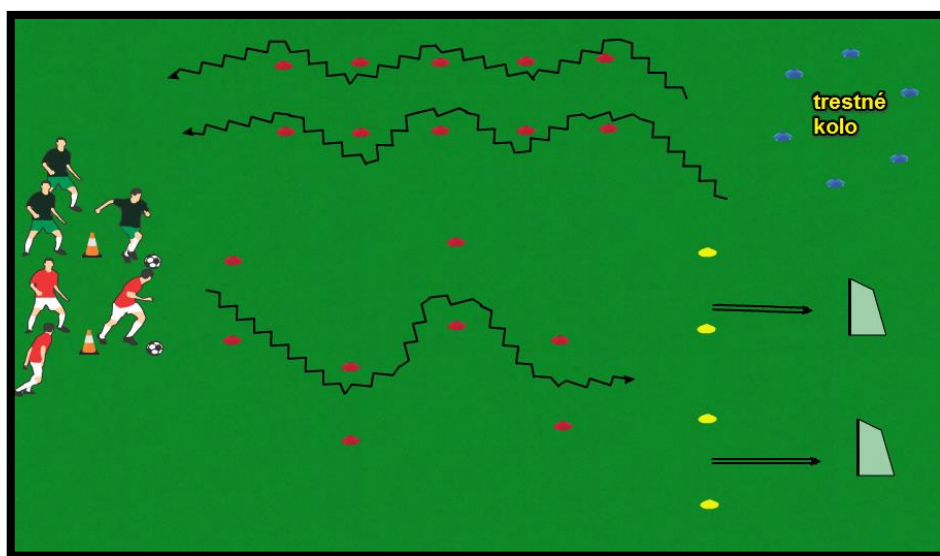
| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 19 |
| Průměr | 3 |
| Nelíbila | 0 |
| n = 22 | |

Tabulka č. 11: Biatlon – oblíbenost



Graf č. 9: Biatlon – procentuální oblíbenost

Nákres:



Obrázek č. 7: Biatlon – nákres

10. Posouvaná

Část TJ: hlavní

Pomůcky: míče, kužele

Organizace hry:

Družstva po třech hráčích u prvního kužele, před nimi dalších šest kuželů vždy asi 2 m od sebe.

Popis hry:

Hráči družstva stojící v řadě za sebou a postupně se střídají v posouvání míče nohou po vyznačené dráze. Hráč vykoná jeden dotyk s míčem a zařadí se zpět na konec mužstva. Vítězí družstvo, které projde dráhou jako první (Nemec, Kollár, 2015).

Komentáře:

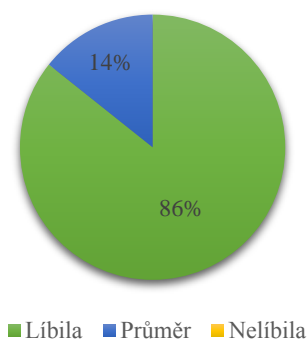
Cvičení je vcelku náročné na techniku kopu, proto jsme tolerovali, když se hráčův míč nezastavil přesně u kužele. Doporučujeme na začátku zařadit zkušební kolo, protože jakmile si hráči přihrávku párkrát vyzkoušeli, byl jejich výkon mnohem lepší, než bez vyzkoušení.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 18 |
| Průměr | 3 |
| Nelíbila | 0 |
| n = 21 | |

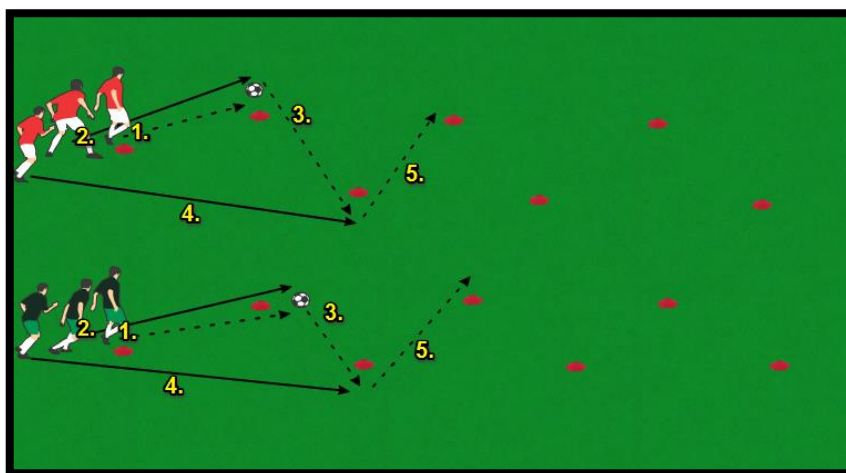
Tabulka č. 12: Posouvaná – oblíbenost

Posouvaná



Graf č. 10: Posouvaná – procentuální oblíbenost

Nákres:



Obrázek č. 8: Posouvaná – nákres

11. Na hradního

Část TJ: hlavní

Pomůcky: vyšší kužele, míče

Organizace hry:

Pomocí kuželů vyznačíme větší kruh. Uprostřed kruhu z několika kuželů postavíme „hrad“. Dva z hráčů stojí u hradu, stávají se jeho obránci – hradními. Každý z ostatních hráčů má míč a pohybuje se s ním vně kruhu.

Popis hry:

Hráči-útočníci vedou libovolně míč po obvodu kruhu a ve vhodném okamžiku se snaží zasáhnout míčem hrad a rozbít jej. Hradní mohou odrážet míč, ale nesmí hrad přeskakovat ani překračovat, mohou pouze běhat okolo něj. Pohybují se jen uvnitř kruhu. Komu se podaří hrad zbořit, stává se hradním a mění si s ním místo (Mazal, 2007).

Komentář:

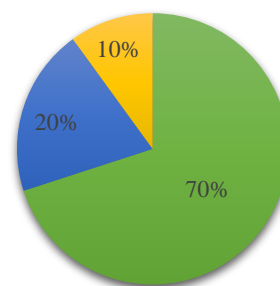
Pro tuto hru doporučujeme spíše menší počet hráčů, jinak hradní nemají moc šancí hrad ubránit. Hra by se pro ně mohla stát velmi demotivující. Považujeme také za vhodné určit, že přihrávka míče musí být pouze po zemi, abychom předešli úrazu míčem a zdokonalili u dětí techniku přihrávky vnitřní stranou chodidla.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 14 |
| Průměr | 4 |
| Nelíbila | 2 |
| n = 20 | |

Tabulka č. 13: Na hradního – oblíbenost

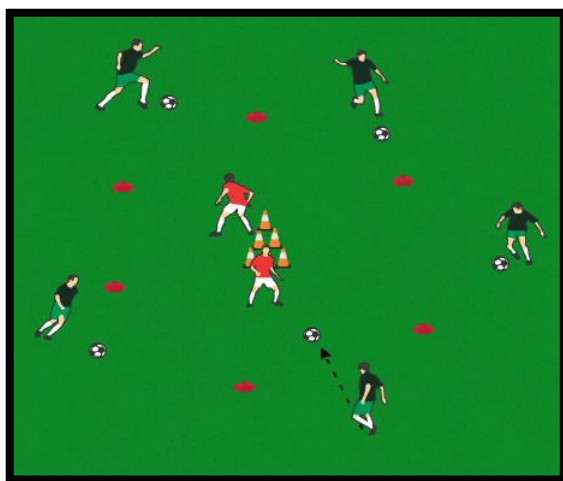
Na hradního



■ Líbila ■ Průměr ■ Nelíbila ■ n = 20

Graf č. 11: Na hradního – procentuální oblíbenost

Nákres:



Obrázek č. 9: Na hradního – nákres

5.1.3. Přihrávání míče rukou

12. Chytaná míčem

Část TJ: úvodní, hlavní

Pomůcky: míče

Organizace hry:

Ve vymezeném prostoru určíme jednoho honiče, který má jediný míč, ostatní jsou bez míče.

Popis hry:

Honič chytá honěné, pokud se jich dotkne míčem, který musí držet v obou rukách, stávají se také honičem. Honiči si přihrávají rukou míč podle potřeby tak, aby si vytvořili co

nejvýhodnější pozici pro chycení. Honič s míčem smí od počtu čtyř honičů s míčem udělat pouze tři kroky. Vítězem se stává poslední chycený (Fajfer, 2003).

Komentář:

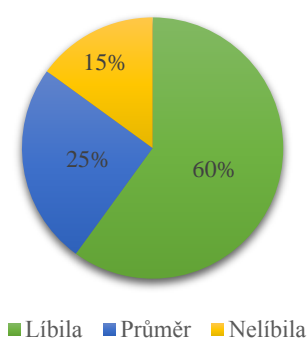
Do doby kdy bylo honičů jen menší počet (kolem pěti), hra probíhala bez problému, při větším počtu honičů, se však všem hráčům nedostávalo potřebného zatížení, soustavně běhalo jen asi šest dětí. Proto bylo nutno zareagovat přidáním dalších míčů do hry, čímž hra nabyla na intenzitě a téměř všichni hráči byli nuceni k aktivitě.

Vyhodnocení ankety:

| | |
|----------|-------------|
| | celkem dětí |
| Líbila | 12 |
| Průměr | 5 |
| Nelíbila | 3 |
| n = 20 | |

Tabulka č. 14: Chytaná míčem – oblíbenost

Chytaná míčem



Graf č. 12: Chytaná míčem – procentuální oblíbenost

13. Trefování kuželů

Část TJ: hlavní

Pomůcky: vyšší kužele, míče

Organizace hry:

Hráče rozdělíme na dvě družstva a pomocí kuželů vyznačíme naproti sobě dvě základní čáry vzdálené od sebe 12 m, v polovině jejich vzdálenosti umístíme vyšší kužele, jejich počet je minimálně stejný jako počet hráčů jednoho družstva. Míče má jen jedno z družstev.

Popis hry:

Na znamení trenéra se snaží družstvo, které má míče, zasáhnout autovým hodem vyšší kužele uprostřed. Hráči, kterým se to podaří, běží pro zasažený kužel a přinesou si jej ke své základní čáře. Mezitím odhozené míče posbírá protější družstvo, připraví se na základní čáru a na pokyn trenéra hází také. Jakmile jsou všechny kužely zasaženy, vítězí družstvo s nejvíce kužely u své základní čáry (Rovný, Zdeněk, 1982).

Komentář:

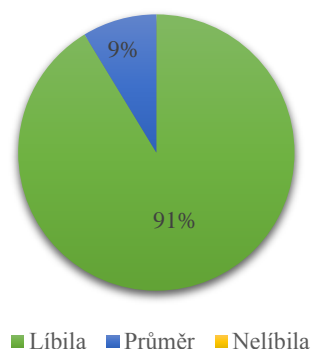
Hra slouží k nácviku autového hodů, který probíhá v podstatě drilovým způsobem, její výhodou však je orámování herním motivem, hráči by se měli zaobírat hrou, a neztratit tak motivaci k dalšímu opakování téže činnosti. To se naplnilo i v našem případě. Velmi jednoduchá hra, která děti evidentně bavila a to právě díky hernímu motivu. Namísto autového hodu je možná obměna přihrávkou míče nohou. I tato obměna měla velký úspěch mezi dětmi.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 21 |
| Průměr | 2 |
| Nelíbila | 0 |
| n = 23 | |

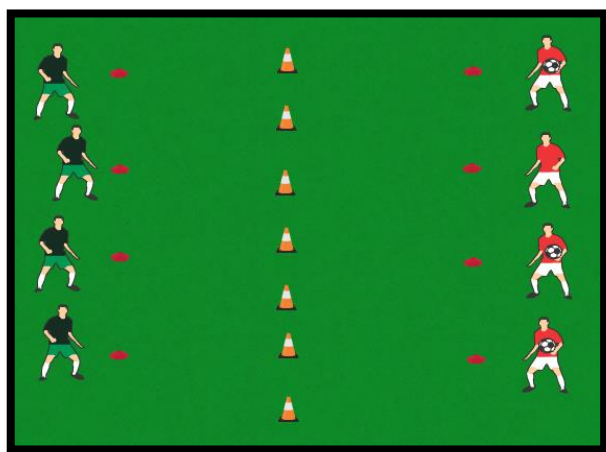
Tabulka č. 15: Trefování kuželů – oblíbenost

Trefování kuželů



Graf č. 13: Trefování kuželů – procentuální oblíbenost

Nákres:



Obrázek č. 10: Trefování kuželů – nákres

14. Běh za míčem

Část TJ: hlavní

Pomůcky: míče

Organizace hry:

Dvě družstva stojí v zástupech za startovní čarou, první z každého družstva má míč.

Popis hry:

Na znamení trenéra první z obou mužstev autovým hodem odhodí míč co nejdál před sebe. V tom okamžiku vybíhají druzí ze zástupů. Druhý z družstva A běží pro míč skupiny B a opačně. Míč musí být k družstvu doveden nohou. Kdo se dřív vrátí ke startovní čáře se soupeřovým míčem, získává pro své družstvo bod. Poté házejí třetí, běží čtvrtí atd. Hra trvá tak dlouho, dokud se všichni nevystřídají v házení i v běhu. Vyhrává skupina s vyšším počtem bodů (Perič, 2004).

Komentář:

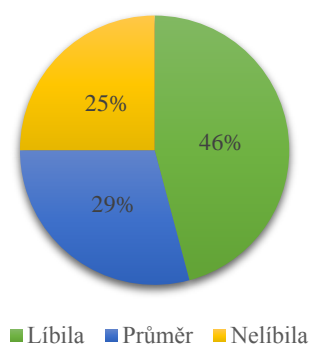
Hra měla trochu menší úspěšnost zřejmě kvůli neshodám dětí během hry. Spory pramenily z toho, že házející hráč s míčem před odhodem udělal dva až tři kroky, ačkoli bylo před začátkem jasně řečeno, že autový hod musí být proveden ze stoje na místě. Hra se zahrála znovu s důrazem na striktní dodržování způsobu odhodu. Vše se již obešlo bez hádek. Doporučujeme proto zařadit hru až v případě, kdy děti techniku autového vhazování zvládají o něco lépe a hra slouží pouze k procvičení zábavnou formou.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 11 |
| Průměr | 7 |
| Nelíbila | 6 |
| n = 24 | |

Tabulka č. 16: Běh za míčem – oblíbenost

Běh za míčem



Graf č. 14: Běh za míčem – procentuální oblíbenost

15. Ragbíčko

Část TJ: úvodní, hlavní

Pomůcky: míče

Organizace hry:

Dvě družstva, každé na své polovině vyznačeného herního prostoru ve tvaru obdélníku, jehož velikost závisí na počtu hráčů. Jedno z družstev má v držení míč. Na delších stranách vyznačíme pomocí kuželů malé obdélníky asi 4x2 m.

Popis hry:

Hráči si míč přihrávají. Mohou běhat, blokovat soupeře podle pravidel. Družstvo se snaží položit míč na polovině soupeře na vyznačeném území malého obdélníku. V malém obdélníku nesmí nikdo stát. Hráč může držet míč, pohybovat se s ním, přihrávat míč, ale nesmí míč zalehávat. Zakázány jsou hrubé zákroky, podrážení, strkání, údery a vrážení do soupeře. Při porušení pravidel rozehrává soupeřící družstvo z místa přestupku. Za položení míče je jeden bod, vítězí to družstvo, které získá více bodů (Mazal, 2007).

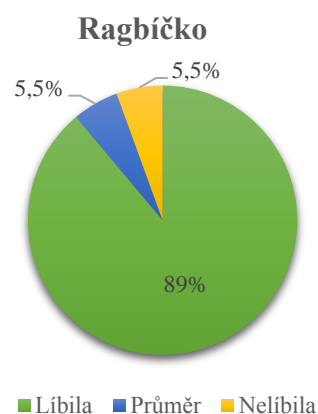
Komentář:

Rozdělení družstev proběhlo tak, aby byla hmotnostně i silově vyrovnaná. Při jakémkoli náznaku hrubosti či agresivity byla hra přerušena. Ačkoli bylo hráčům před hrou důrazně sděleno, aby k soubojům se soupeřem přistupovali s citem, hra musela být několikrát pozastavena a provinivší se hráč obdržel slovní napomenutí. Vždy bylo rozhodnuto podle momentální situace a zkušeností. Na hru dohlíželo více trenérů, aby se předešlo úrazům. Jinak hra děti evidentně bavila, hrála se několikrát a v každém dalším opakování se viditelně zlepšovalo herní myšlení dětí.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 16 |
| Průměr | 1 |
| Nelíbila | 1 |
| n = 18 | |

Tabulka č. 17: Ragbíčko – oblíbenost



Graf č. 15: Ragbíčko – procentuální oblíbenost

5.1.4 Přihrávání míče hlavou

16. Hlavičková štafeta

Část TJ: hlavní

Pomůcky: odlehčené míče, míčky

Organizace hry:

Družstva stojí v zástupech a asi 2 m před každým zástupem je trenér s molitanovým (odlehčeným) míčem, nebo malým míčkem.

Popis hry:

Na povel nadhodí trenéři míč prvním členům tak, aby jim ho mohli hlavičkou vrátit. Po vrácení míče odběhnou první hráči na konec mužstva, které se posune o jedno místo vpřed. Hra pokračuje tak dlouho, dokud se ve vrácení míče nevystřídají všichni. Vítězí to družstvo, kterému se to povede dříve (Rovný, Zdeněk, 1982).

Komentář:

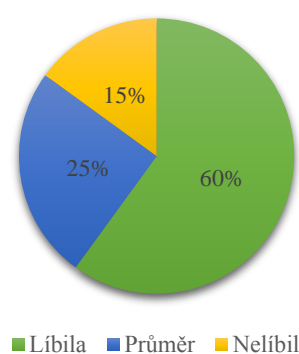
Zvolili jsme odlehčený molitanový míček, jelikož děti v naší kategorii ještě hlavičku do standardního míče nezvládají. Kdybychom do hry zakomponovali nějaký příběh, možná by se u dětí zvýšila motivace a hru by hodnotily lépe.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 12 |
| Průměr | 5 |
| Nelíbila | 3 |
| n = 20 | |

Tabulka č. 18: Hlavičkovaná štafeta – oblíbenost

Hlavičkovaná štafeta



Graf č. 16: Hlavičkovaná štafeta – procentuální oblíbenost

17. Hlavička domů

Část TJ: úvodní, hlavní

Pomůcky: odlehčené (molitanové) míče

Organizace hry:

Hráči, rozdělení na dvě družstva, se mohou pohybovat pouze uvnitř vymezeného území. Jedno z družstev začíná s molitanovým míčem. Na protilehlých koncích herní plochy vyznačíme pomocí kuželů domečky každého družstva.

Popis hry:

Hráči se nadhozením míče sobě samému na hlavičku snaží tímto způsobem přihrát míč spoluhráči. Možná je také hlavička do míče přímo z rukou, míč se ani nemusí nadhazovat. Bod se počítá za to, když hráč dostane tímto způsobem přihrávku a zachytí ji v domečku

soupeře. S míčem se mohou provést maximálně tři kroky. Jakýkoli fyzický kontakt je zakázán, nesmí se fyzicky blokovat hlavičkující hráč (Boanas, 2009).

Komentář:

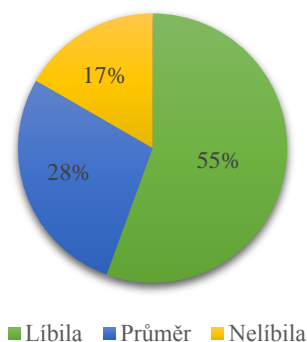
Míč mohl při přihrávce dopadnout na zem a klidně se chvíli kutálet, aby hra nebyla pro děti tolik obtížná. Trenér během hry musel motivovat hráče bez míče, aby byli v pohybu a hledali si volné místo pro nahrávku. Takové návyky si hráči mohou přenést i do fotbalové hry. Po chvíli, když hráči hráli delší dobu, jsme do hry přidali další míč. Menší úspěšnost v anketě si vysvětlujeme náročnějšími herními úkony (hlavička spoluhráči).

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 10 |
| Průměr | 5 |
| Nelíbila | 3 |
| n = 18 | |

Tabulka č. 19: Hlavička domů – oblíbenost

Hlavička domů



Graf č. 17: Hlavička domů – procentuální oblíbenost

5.1.5 Zpracování míče

18. Honička proti míči

Část TJ: úvodní, hlavní

Pomůcky: míče

Organizace hry:

Podle počtu hráčů vymežíme hrací plochu a určíme jednoho honiče. Ostatní hráči mají k dispozici tři míče.

Popis hry:

Honič se snaží předat babu ostatním hráčům, kteří mají v držení tři míče, které si vzájemně přihrávají. Platí pravidlo, že kdo má míč v držení, nemůže dostat babu. Honič se tak musí snažit chytit toho hráče, který je bez míče a předat mu babu. Předávat babu zpět se nesmí (Fajfer, 2003).

Komentář:

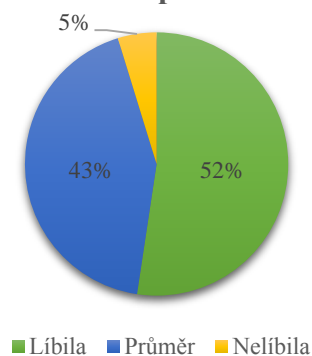
Ze začátku hráči příliš nechápali princip hry a působili zmateně, avšak po chvíli hraní a pochopení podstaty hry se jejich výkony zlepšili. V tom je možná příčina tak vysokého výsledku v kolonce Průměr (Tabulka č. 20). Je lepší začít s méně míči (jeden až dva) a postupem času přidávat další. S více míči totiž stoupají nároky na pozornost a orientaci hráčů.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 11 |
| Průměr | 9 |
| Nelíbila | 1 |
| n = 21 | |

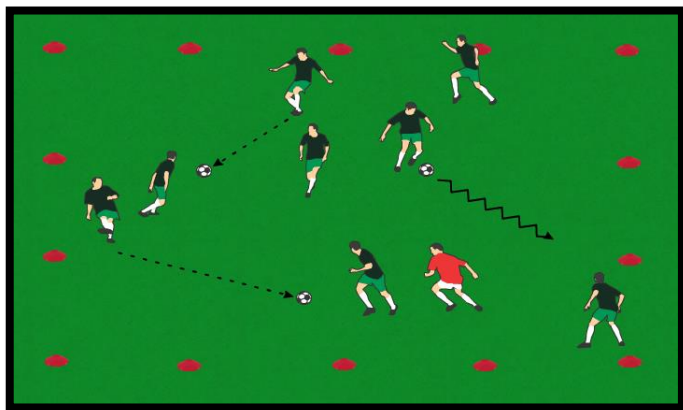
Tabulka č. 20: Honička proti míči – oblíbenost

Honička proti míči



Graf č. 18: Honička proti míči – procentuální oblíbenost

Nákres:



Obrázek č. 11: Honička proti míči – nákres

19. ZOO

Část TJ: hlavní

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy, kužele

Organizace hry:

Pomocí kuželů vyznačíme větší kruh a v něm ještě kruh menší. Uvnitř malého kruhu jsou dva hráči bez míče – opice v kleci. V prostoru mezi velkým a malým kruhem jsou asi tři

hráči v rozlišovacích dresech – hlídači v ZOO. Vně velkého kruhu jsou ostatní hráči s míčem – návštěvníci ZOO.

Popis hry:

Návštěvníci se snaží nakrmit opice – přihrávka míče hráčům uvnitř malého kruhu. V tom se jim pokoušejí zabránit hlídači, kteří se snaží zachytit přihrávající míč, mohou se ale pohybovat pouze v prostoru mezi velkým a malým kruhem. V případě, že se jim povede míč zachytit, vrací jej návštěvníkům. Pokud se opicím míč nepodaří zpracovat, vrací se míč zpět vně velký kruh. Hra končí, jakmile jsou všechny míče u opic, případně po stanoveném časovém limitu. Hráči si role vystřídají (Boanas, 2009).

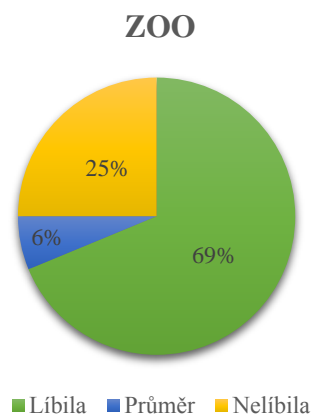
Komentář:

Hru bylo nutné několikrát přerušit a dovysvětlit hráčům-návštěvníkům, že musí být s míčem neustále v pohybu, jinak míč skrz hlídače nikdy neprojde. To stejné se muselo zopakovat hráčům-opicím, kteří se musí ve svém vymezeném prostoru pohybovat a nabízet se k převzetí přihrávky.

Vyhodnocení ankety:

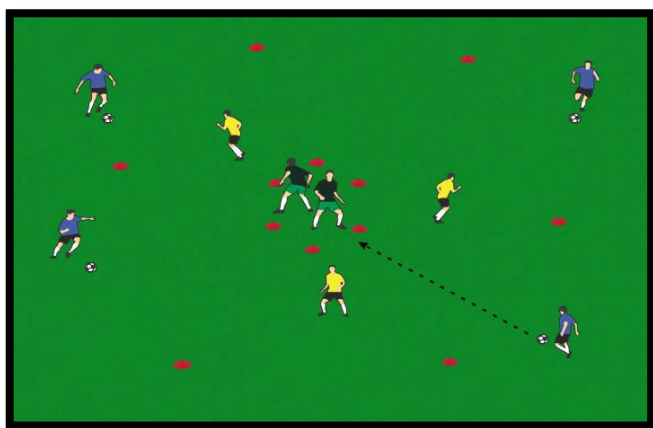
| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 11 |
| Průměr | 1 |
| Nelíbila | 4 |
| n = 16 | |

Tabulka č. 21: ZOO – oblíbenost



Graf č. 19: ZOO – procentuální oblíbenost

Nákres:



Obrázek č. 12: ZOO – nákres

20. Za nepřátelskou linií

Část TJ: hlavní

Pomůcky: míče, kužele

Organizace hry:

Vyznačený prostor ve tvaru obdélníku je rozdělen na tři stejně velké zóny. Hráči jsou rozděleni na tři skupiny, každá je v jedné zóně. V prostřední zóně je asi polovina hráčů jako v zónách krajních. Hráči na krajích jsou spoluhráči, v obou je jeden míč.

Popis hry:

Na znamení se snaží hráči v krajních zónách přihrát míč skrz prostřední zónu svým spoluhráčům. Snaží se vyslat balíček skrz nepřátelskou linii. Balíček je úspěšně doručen v případě, že jej v protější krajní zóně někdo zpracuje (převezme). Zabránit se tomu snaží hráči v nepřátelské prostřední linii pokoušející se míč zachytit. Pokud je balíček (míč) zachycen, chybně přihrávající hráč si s hráčem-nepřítelem ze střední zóny vymění role. Vítězem se stává ten hráč, který úspěšně provede balíček nejvíckrát skrz nepřátelskou linii (Boanas, 2009).

Komentář:

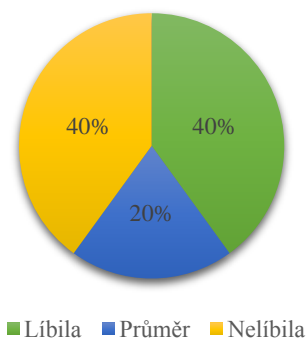
Hra je trochu složitější na kooperaci hráčů, možná by bylo lepší zařazovat ji až u starších dětí, zřejmě také proto byla úspěšnost hry mezi dětmi nízká. Přesto hra splnila požadavek na procvičení dovednosti zpracování míče po přihrávce.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 8 |
| Průměr | 4 |
| Nelíbila | 8 |
| n = 20 | |

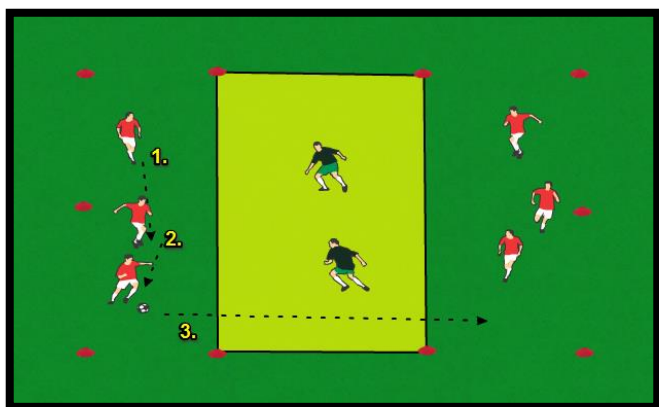
Tabulka č. 22: Za nepřátelskou linií – oblíbenost

Za nepřátelskou linií



Graf č. 20: Za nepřátelskou linií – procentuální oblíbenost

Nákres:



Obrázek č. 13: Za nepřátelskou linií – nákres

21. Auta

Část TJ: úvodní, hlavní

Pomůcky: kužele, míče

Organizace hry:

Kužely vyznačíme čtvercový prostor 15-20 m, uvnitř vyznačíme ještě několik malých čtverců 1x1 m – tzv. depa. Uvnitř každého z malých čtverců je hráč bez míče. Ostatní hráči (auta), jsou uvnitř celého herního prostoru a každý z nich má míč.

Popis hry:

Hráči vedou míč v prostoru, mezi nimi pobíhají 2–3 trenéři (porouchaná auta), kteří se snaží hráčům míč odkopnout. Hráči si míč chrání a mohou si odpočinout v depu (malý čtverec) tím způsobem, že přihrávají hráči uvnitř depa, ten přebírá míč a vede ho do prostoru. Není možná výměna dvakrát po sobě ve stejném depu. Přihrávající musí před přihrávkou na hráče v depu zavolat – zatroubit (Boanas, 2009).

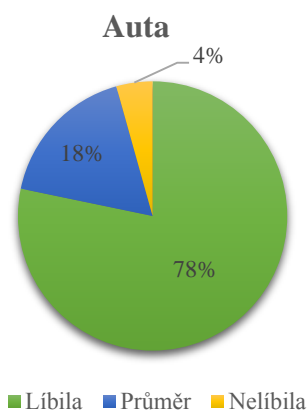
Komentář:

Herní formou procvičujeme zpracování míče. Je potřebné zdůraznit hráčům stojícím v depu, aby po převzetí míče rychle vyrazili ven z depa a míč nepřebírali pouze ve stoji. Hra probíhala bez problému a přítomnost trenérů – porouchaných aut, kteří odkopávají míč – nabourávají do ostatních aut, zvýšila emoční prožitek dětí ze hry.

Vyhodnocení ankety:

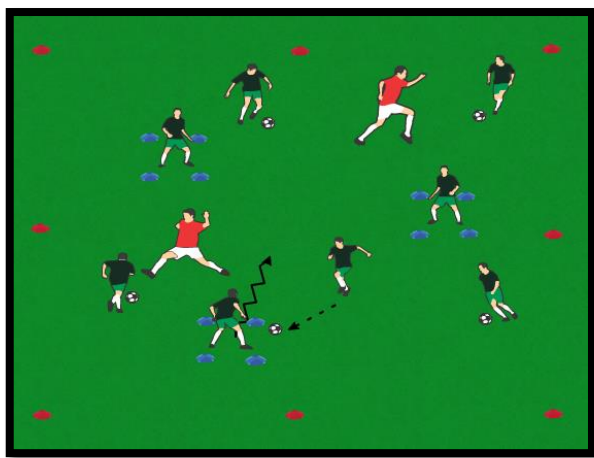
| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 18 |
| Průměr | 4 |
| Nelíbila | 1 |
| n = 23 | |

Tabulka č. 23: Auta – oblíbenost



Graf č. 21: Auta – procentuální oblíbenost

Nákres:



Obrázek č. 14: Auta – nákres

5.1.6 Vedení míče

22. Krotitelé duchů

Část TJ: úvodní

Pomůcky: míče

Organizace hry:

Hráči – duchové ve vyznačeném prostoru ve tvaru čtverce, každý z nich má míč až na dva hráče – krotitele duchů, kteří míč nemají.

Popis hry:

Krotitelé duchů se snaží dotknout hráčů s míčem (duchů), kteří vedou ve vymezeném prostoru libovolně míč. Při dotyku hráči (duchové) zamrznou tak, že vykonají stoj rozkročný, míč mají nad hlavou. Ostatní děti mohou zamrzlé oživit kopem míče mezi jejich nohama. Po určité době výměna honičů – krotitelů duchů (Boanas, 2009).

Komentář:

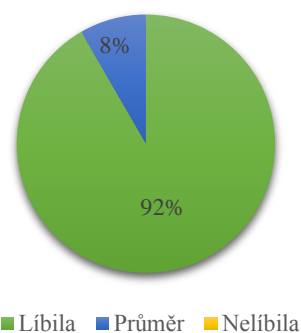
Děti hru hrají již delší dobu, takže je pro ně dobře známá a mají ji za oblíbenou. Průběh hry bývá bezproblémový. Možná modifikace hry je ta, že namísto stoje rozkročného provedou chycení hráči vzpor ležmo a ostatní je mohou osvobodit kopem míče pod tělem. Také tato varianta se setkává s úspěchem.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 22 |
| Průměr | 2 |
| Nelíbila | 0 |
| n = 24 | |

Tabulka č. 24: Krotitelé duchů – oblíbenost

Krotitelé duchů



Graf č. 22: Krotitelé duchů – procentuální oblíbenost

23. Slalom pro slepce

Část TJ: hlavní

Pomůcky: míče, šátky

Organizace hry:

Dvojice s jedním míčem stojí u kužely, před nimi je kužely vyznačená trať (slalom). Jeden z dvojice má šátkem zavázané oči a u nohou míč, druhý stojí za ním bez míče.

Popis hry:

Na znamení hráči vyráží. První má po celou dobu zavázané oči, druhý se prvního lehce dotýká za ramena a ústními pokyny a pootáčením ramen ho směřuje tak, aby provedl míč mezi kužely. Vítězí ta dvojice, která projde trať jako první (Nemec, Kollár, 2015).

Komentář:

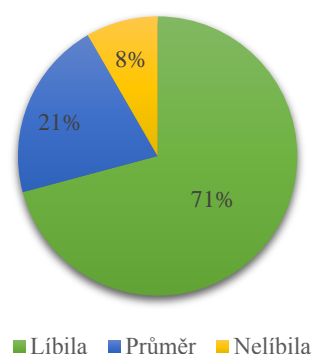
Děti ke hře nejdříve přistupovaly s nedůvěrou, nejvíce ti se zavázanýma očima, po několika opakování se však dožadovaly dalšího pokračování. Před začátkem hry je potřebné sdělit „vodičům“, že dotyky v ramenu jsou skutečně jen symbolické, často se stávalo, že vodič s vedeným hrubě cloumal, aby ho správně nasměroval. Doporučujeme také hru zařazovat až u technicky pokročilejších hráčů, jelikož klade poměrně vysoké nároky na ovládání míče.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 17 |
| Průměr | 5 |
| Nelíbila | 2 |
| n = 24 | |

Tabulka č. 25: Slalom pro slepce – oblíbenost

Slalom pro slepce



Graf č. 23: Slalom pro slepce – procentuální oblíbenost

24. Lavina

Část TJ: hlavní

Pomůcky: míče, kužele

Organizace hry:

Družstva stojí v zástupu u kuželu, každý má svůj míč. V jednom družstvu jsou maximálně čtyři hráči.

Popis hry:

Hráči se postupně připojují do řetězu. Na znamení vyběhne první hráč, oběhne metu, zezadu oběhne družstvo a za ruku se ho chytne další hráč. Dva hráči oběhnou metu, vlastní družstvo a připojuje se třetí hráč. To se opakuje i u čtvrtého hráče. Vítězí to družstvo, které se ve všech čtyřech zapojených hráčích vrátí jako první ke startovnímu kuželu. Hru opakujeme a měníme pořadí hráčů v družstvu (Mazal, 2007).

Komentář:

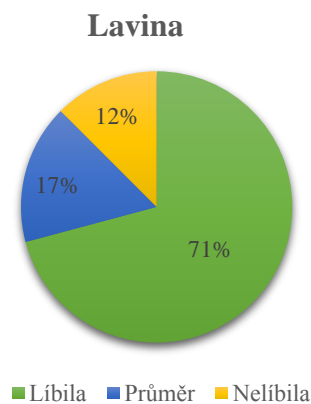
Tato hra má poměrně vysoké nároky na techniku vedení míče, proto jsme s hráči nejprve hru jednou vyzkoušeli mimo soutěž. Při realizaci hry vznikaly potíže z důvodu velkých rozdílů v technické vybavenosti hráčů. Některým hra nečinila větší potíže, pro některé

ale byla velmi náročná a brzdili tím ostatní v družstvu. To žádalo zásahy vedoucího, např. úprava, že se družstvo může během oběhnutí kužele jednou rozpojit.

Vyhodnocení ankety:

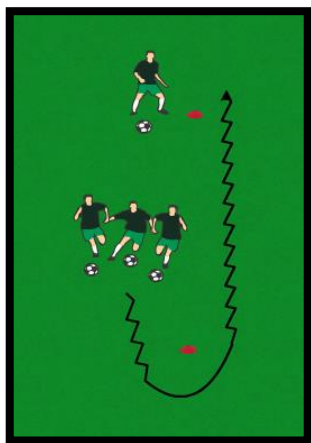
| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 17 |
| Průměr | 4 |
| Nelíbila | 3 |
| n = 24 | |

Tabulka č. 26: Lavina – oblíbenost



Graf č. 24: Lavina – procentuální oblíbenost

Nákres:



Obrázek č. 15: Lavina – nákres

25. Jehla šije

Část TJ: hlavní

Pomůcky: míče

Organizace hry:

Hráči vytvoří podle počtu tři až čtyři stejně velké zástupy. Každý z hráčů má míč a společně se v družstvu drží za ruce. Ruce mají nataženy, co nejvíce to jde.

Popis hry:

Hráči stojí otočení bokem na stejnou stranu. Na znamení trenéra vyráží poslední hráč v řadě a začne jako jehla, která šije, procházet s míčem u nohy mezi hráči. Jakmile se dostane na začátek řady, chytí se za ruku s hráčem za sebou a z konce vyráží další hráč.

Takto se hráči postupně střídají, dokud všichni nepřejdou vyznačený cíl. Družstvo, kterému se to podaří jako prvnímu, se stává vítězem (Sabol, Grantner, 2014).

Komentář:

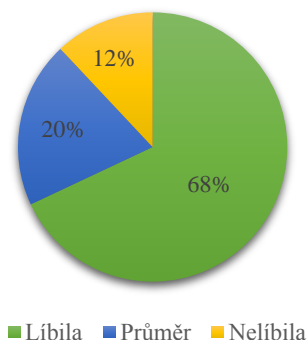
Hráči mohou usnadnit úlohu „šijící jehle“ tím, že zvednou ruce nahoru. Hra probíhala bezproblémově. Doporučujeme, aby trenér vždy zahlásil, kdy může další poslední z družstva vyrazit. Občas se nám stávalo, že hráči nevydrželi a vyráželi předčasně.

Vyhodnocení ankety:

| | |
|----------|-------------|
| | celkem dětí |
| Líbila | 17 |
| Průměr | 5 |
| Nelíbila | 3 |
| n = 25 | |

Tabulka č. 27: Jehla šije – oblíbenost

Jehla šije



Graf č. 25: Jehla šije – procentuální oblíbenost

26. Závod trojic

Část TJ: hlavní

Pomůcky: míče, kužele

Organizace hry:

Družstva stojí v trojstupech u kužele, prostřední hráč je bez míče a stojí čelem vzad, oba krajní hráči mají míč. Před trojicemi je ve vzdálenosti asi 10 m umístěn kužel.

Popis hry:

Na znamení trojice vybíhají k metě tak, že krajní s míčem drží za ruce středního bez míče, který běží pozpátku. Jakmile hráči dosáhnou mety, pustí se a běží všichni popředu. Vítězí družstvo, jehož všichni členové doběhnou jako první. Pozice v trojici se vyměňují, aby si každý zkusil prostředního i krajního hráče (Rovný, Zdeněk, 1982).

Komentář:

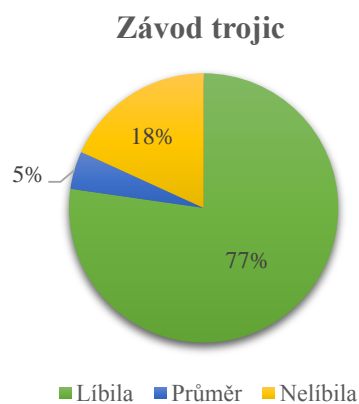
Hra splnila požadavek na rozvoj dovednosti vedení míče u krajních hráčů a zároveň působila na rozvoj koordinačních schopností v případě prostředního hráče. Děti bylo nutné korigovat, aby přizpůsobily svůj pohyb prostřednímu hráči, který běžel pozadu, a

nedošlo k úrazu. Děti byly do družstev rozděleny zejména podle tělesného vzrůstu, aby prostřední hráči nebyli oproti krajním neúměrně vysocí, nebo malí.

Vyhodnocení ankety:

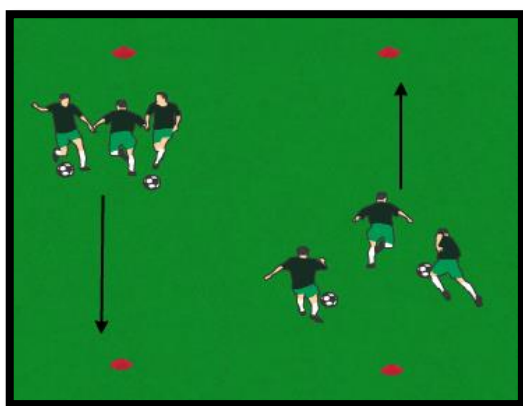
| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 17 |
| Průměr | 1 |
| Nelíbila | 4 |
| n = 22 | |

Tabulka č. 28: Závod trojic – oblíbenost



Graf č. 26: Závod trojic – procentuální oblíbenost

Nákres:



Obrázek č. 16: Závod trojic – nákres

27. Lov antilop

Část TJ: úvodní

Pomůcky: míče, kužele

Organizace hry:

Vyznačený prostor čtvercového tvaru, všichni hráči (antilopy) mají svůj míč, dva z hráčů (lovci) míč drží v ruce.

Popis hry:

Lovci běží s míčem za kořistí a loví antilopy zásahem vlastního odhozeného míče do míče antilopy. Pokud antilopy nezasáhnou, musí pro míč běžet. Zasažená antilopa uchopí míč

do rukou a stává se také lovcem. Pokud antilopa před lovcem uteče mimo vymezený prostor, považuje se to automaticky za zásah (Perič, 2004).

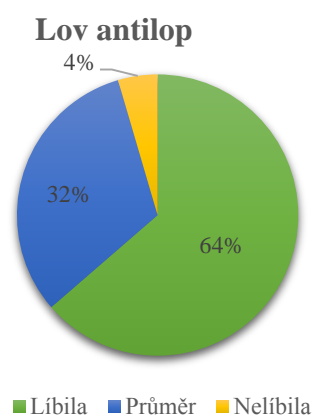
Komentář:

Před hrou je dobré hráčům-antilopám zdůraznit, aby před lovcem bránili míč vlastním tělem a měli jej neustále pod kontrolou. Vhodná je v tomto případě názorná ukázka trenéra. Hra totiž u dětí při dodržování pokynů trenéra rozvíjí orientaci v prostoru s míčem pod kontrolou a také krytí míče před soupeřem. Po vyřazení hráče-antilopy je také vhodné zařadit malý trest – např. přeskočení míče snožmo tam a zpět, oběhnutí míče kolem dokola atd.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 14 |
| Průměr | 7 |
| Nelíbila | 1 |
| n = 22 | |

Tabulka č. 29: Lov antilop – oblíbenost



Graf č. 27: Lov antilop – procentuální oblíbenost

28. Molekuly

Část TJ: úvodní

Pomůcky: míče

Organizace hry:

Vymezený čtvercový prostor hry, každý z hráčů má míč.

Popis hry:

Hráči-atomy se volně pohybují s míčem u nohy – tzv. kmitají. Na znamení trenéra a zvolání čísla se hráči co nejrychleji shluknou v počtu odpovídajícím číslu do hloučků-molekul a chytou se kolem ramen. Trenér zkontroluje, zda počet atomů v molekule souhlasí. Vítězí ta skupina, která vytvoří molekulu nejdříve (Mazal, 2000).

Komentář:

Hráči zvládali herní úkoly bez problémů, různé varianty této hry totiž znali již z minula. Způsob hlášení čísla lze obměnit a místo verbálního pokynu můžeme ukázat číslo na

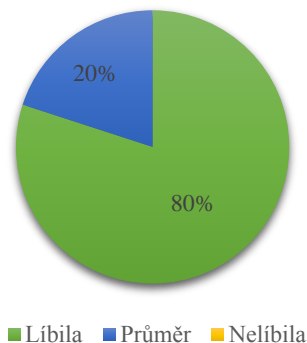
prstech ruky, to vybízí hráče k zrakovému kontaktu s trenérem, jsou tak nuceni zvednout hlavu od míče.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 16 |
| Průměr | 4 |
| Nelíbila | 0 |
| n = 20 | |

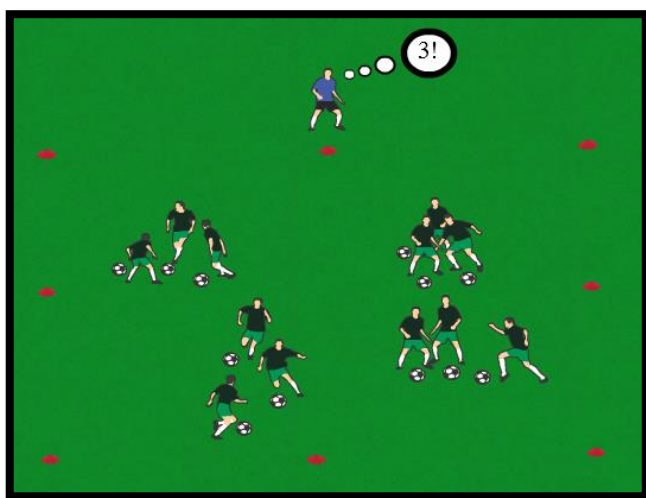
Tabulka č. 30: Molekuly – oblíbenost

Molekuly



Graf č. 28: Molekuly – procentuální oblíbenost

Nákres:



Obrázek č. 17: Molekuly – nákres

29. Rybičky a rybáři s míčem

Část TJ: úvodní

Pomůcky: míče

Organizace hry:

Vyznačíme herní plochu a určíme jednoho honiče (rybáře), ostatní hráči (rybičky) jsou honěni rybářem. Rybář i rybičky mají každý svůj míč a postaví se proti sobě na koncové čáry herní plochy.

Popis hry:

Na signál trenéra hráči-rybičky vedou míč z jednoho konce herní plochy na druhý. Proti nim postupuje také s míčem rybář, který honěné dotykem mění na své pomocníky, kteří v dalším přeběhu chytají spolu s ním ostatní hráče. Rybář i rybičky mohou vést míč pouze vpřed a do strany, nikdy se s ním nesmí vracet zpět (Mazal, 1991).

Komentář:

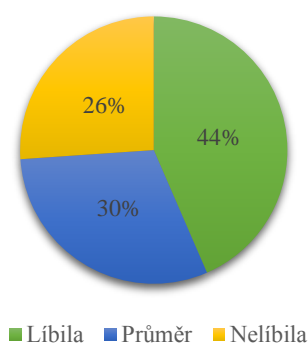
Dobře známá je varianta hry bez míčů, proto nebyl u dětí žádný problém s pochopením hry. Menší oblíbenost je možná důsledkem právě toho, že hru v trochu rozdílné variantě děti dříve často hrávali a hra tak pro ně nebyla v ničem nová či překvapující. Je třeba opět sledovat, aby hráčům neutíkal míč od nohy a byl pod jejich kontrolou.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 10 |
| Průměr | 7 |
| Nelíbila | 6 |
| n = 23 | |

Tabulka č. 31: Rybičky a rybáři s míčem – oblíbenost

Rybičky a rybáři s míčem



Graf č. 29: Rybičky a rybáři s míčem – procentuální oblíbenost

5.1.7 Obcházení soupeře

30. Vlci, ovce a míč

Část TJ: hlavní

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy

Organizace hry:

Hru hrajeme ve vyznačeném herním prostoru obdélníkového tvaru, velikost je závislá na počtu hráčů. Plochu zřetelně rozdělíme na polovinu. Hráči jsou ve dvou družstvech. Jedno družstvo – ovce se postaví za koncovou čáru, každý hráč má míč. Druhé družstvo – vlci se rozdělí na dvě poloviny a každá polovina družstva vlků se pohybuje pouze na jedné polovině vymezeného prostoru.

Popis hry:

Ovce se po signálu trenéra snaží převést nohou míč za druhou koncovou čáru. Vlci se snaží získat jejich míč nebo jim jej čistě vykopnout za postranní čáru. To vše při přebíhání

z jednoho konce herní plochy na druhý. Hráči, kterým se to povede, se obrátí a zkouší to znovu. Hra končí poté, co všechny ovce ztratí míč. Poté si družstva funkce prohodí (Mazal, 2007).

Komentář:

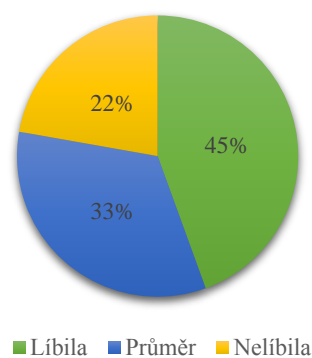
Hra je náročnější k organizaci, proto doporučujeme vyhradit si čas na správné vysvětlení a na důkladnou praktickou ukázkou. To jsme provedli a hra probíhala bez větších komplikací. Během hry je nutno dohlížet na to, aby vlci v zápalu boje nepřekračovali svoji polovinu, což se nám často stávalo. Hráči-ovce, kteří již vypadli ze hry, procvičovali techniku s míčem pod vedením trenéra.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 10 |
| Průměr | 7 |
| Nelíbila | 3 |
| n = 20 | |

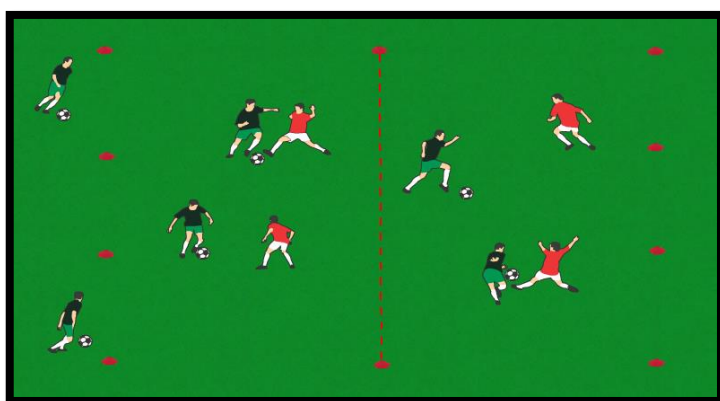
Tabulka č. 32: Vlci, ovce a míč – oblíbenost

Vlci, ovce a míč



Graf č. 30: Vlci, ovce a míč – procentuální oblíbenost

Nákres:



Obrázek č. 18: Vlci, ovce a míč – nákres

31. Uvězni míč

Část TJ: hlavní

Pomůcky: míče, kužele, rozlišovací dresy

Organizace hry:

Hrací plochu rozdělíme pomocí kuželů na polovinu. Na každé polovině asi 10 – 15 m od půlící čáry vyznačíme pomocí kuželů malý čtverec 2x2 m (vězení pro míče). Do každého čtverce umístíme 4 – 5 míčů. Hráče rozdělíme na dvě družstva, každé družstvo začíná na jedné polovině. Jeden z hráčů každého mužstva je vězeňský dozorce, ostatní jsou policisté.

Popis hry:

Na znamení hra začíná a policisté z obou týmů se snaží ze soupeřova vězení vzít míč a dovést jej (mohou se dotýkat míče pouze nohou) do svého vězení na vlastní polovině. V tom se jim snaží zabránit dozorce soupeře, pokud se některého policisty dotkne, ten se musí vrátit zpět na svou polovinu, pokud měl míč, musí jej vrátit do vězení, odkud jej vzal. Dozorce se může pohybovat pouze na vlastní polovině, takže pokud se policista s míčem dostane na svou polovinu, je v bezpečí. Vítězí to mužstvo, které uvězní všechny míče (Jones, 2011).

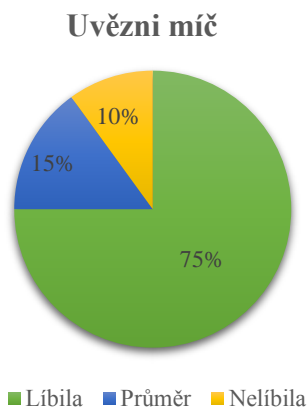
Komentář:

Hra vyžaduje delší dobu na vysvětlení, osvědčilo se nám nastínit možné herní situace a s hráči si je vysvětlit praktickou ukázkou. Po pochopení pravidel byli hráči po celou dobu velmi motivováni a hra je nutila hledat způsoby jak se s míčem i bez míče vyhnout bránícímu hráči-dozorci.

Vyhodnocení ankety:

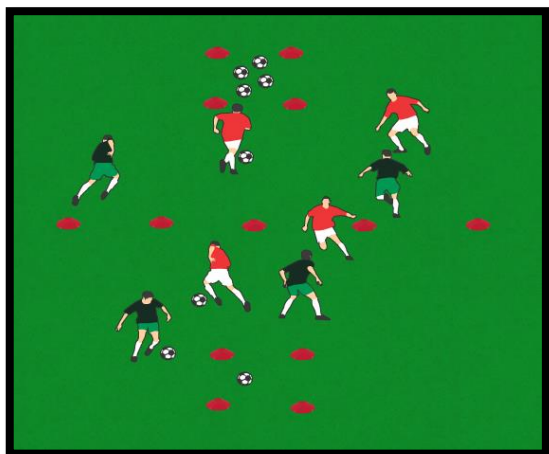
| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 15 |
| Průměr | 3 |
| Nelíbila | 2 |
| n = 20 | |

Tabulka č. 33: Uvězni míč – oblíbenost



Graf č. 31: Uvězni míč – procentuální oblíbenost

Nákres:



Obrázek č. 19: Uvězni míč – náčrt

32. Krabí útok

Část TJ: úvodní, hlavní

Pomůcky: míče, kužele

Organizace hry:

Pomocí kuželů vyznačíme koridor asi 4 m široký (pláž). Uvnitř vymezeného prostoru jsou asi čtyři hráči-krabi, kteří provedou vzpor vzadu ležmo pokrčmo a mohou se pohybovat pouze v této poloze. Ostatní hráči jsou připraveni na jedné z kratších stran herního prostoru a každý z nich má míč u nohy.

Popis hry:

Na pokyn trenéra hráči vedou míč koridorem a kličkují mezi kraby, které „vyplavilo moře na pláž.“ Krabi se snaží hráčům odkopnout míč. Koho o míč připraví, stává se krabem také. Hráči s míčem opakovaně přebíhají z jedné strany na druhou. Ten z hráčů, jemuž zůstane míč nejdéle, se stává vítězem.

Komentář:

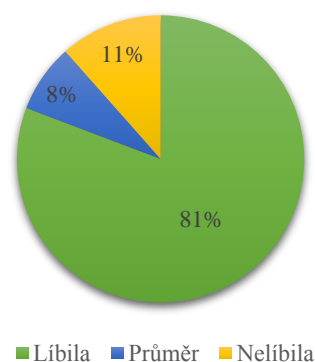
Krabů jsme na začátku raději určili více, jelikož je krabí poloha velmi náročná na sílu a koordinaci pohybů. Hráči se tím pádem rychleji střídali a nezůstávali v pozici kraba příliš dlouho. Doporučujeme upravit pravidla, jakým způsobem mohou krabi míč odebrat. Měli by jej odkopnout čistě, aby nedošlo ke zranění. Děti hru již znali z odlišných modifikací a motivovala je k vysoké intenzitě činnosti.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 21 |
| Průměr | 2 |
| Nelíbila | 3 |
| n = 26 | |

Tabulka č. 34: Krabí útok – oblíbenost

Krabí útok



Graf č. 32: Krabí útok – procentuální oblíbenost

33. Útěk z vězení

Část TJ: úvodní

Pomůcky: míče, kužele

Organizace hry:

Pomocí kuželů ohraničíme čtvercový prostor. Na každé straně je mezi kužely větší mezera – vchod do vězení, u každého vchodu stojí jeden z trenérů – dozorce ve vězení. Ostatní hráči jsou vězni a vedou míč mezi sebou ve vyhraničeném území.

Popis hry:

Na smluvený signál se hráči snaží oběhnout s míčem kolem dozorců, aniž by se jich dozorce dotkl. Za každý úspěšný útěk z vězení si hráč počítá bod. Poté se vrací libovolně (nemusí již překonávat dozorce) zpět do vězení a činnost se opakuje. Pokud se ho dozorce dotkne, musí se vrátit zpět do vězení a vykonat předem stanovený cvik (určitý počet přešlapovaček, našlapovaček, panenek atd.). Hra je po určité době ukončena a vítězem se stává hráč, kterému se podařilo uniknout z vězení nejvíckrát (Jones, 2011).

Komentáře:

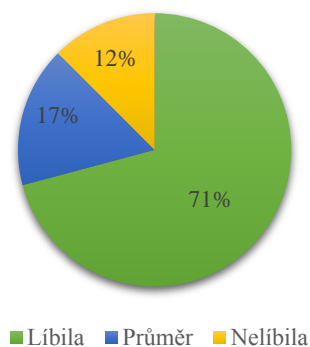
Trenéři-dozorce bránili ze začátku pouze pasivně, aby měli hráči prostor pro možnost kličky nebo vyhledání volného prostoru k proběhnutí kolem trenéra. Jakmile začala být činnost pro hráče už příliš jednoduchá a stávala se i jednotvárnou, trenéři zintenzivnili bránění. Motivace hráčů ihned viditelně narostla.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 17 |
| Průměr | 4 |
| Nelíbila | 3 |
| n = 24 | |

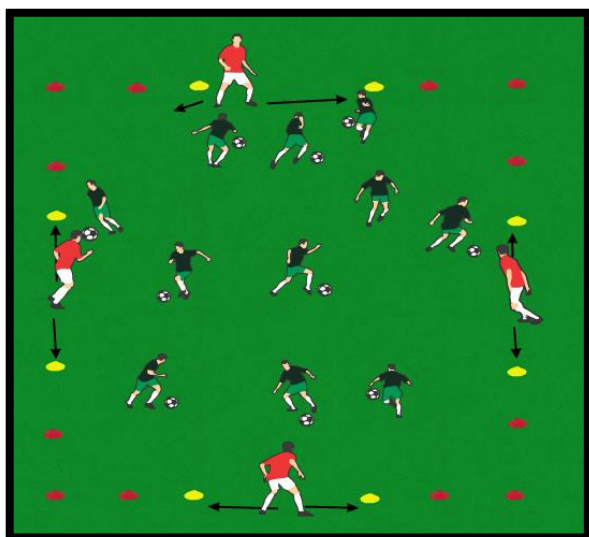
Tabulka č. 35: Útěk z vězení – oblíbenost

Útěk z vězení



Graf č. 33: Útěk z vězení – procentuální oblíbenost

Nákres:



Obrázek č. 20: Útěk z vězení – nákres

5.1.8 Střelba

34. Střelecká školka

Část TJ: hlavní, závěrečná

Pomůcky: PET lahve, míče, branka

Organizace hry:

V brance vyznačíme pomocí kuželů nebo PET lahví 6 cílů (terčů). 5–6 m od branky vyznačíme kužely, odkud mohou hráči střílet.

Popis hry:

Hráči postupně střílí z určeného místa. Kdo zasáhne první terč, postupuje a v dalším kole zasahuje druhý terč atd. Kdo nezasáhne, opakuje v příštím kole pokus o zasažení prvního terče. Vítězí hráč, který jako první trefil poslední určený terč (Tůma, Tkadlec, 2010).

Komentář:

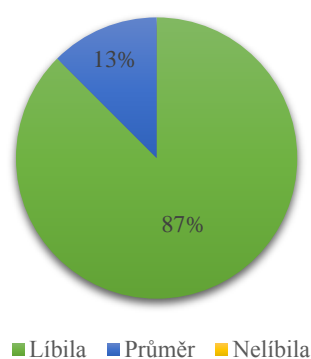
Velmi jednoduchá hra, která sklidila mezi dětmi velký úspěch. Nápaditost terčů může ještě více zvětšit ohlas na hru ze strany dětí. Hru jsme hráli na více trénincích a osvědčila se rovněž varianta, kdy je určeno více stanovišť a úkolem je postupně (v určeném pořadí) z každého z nich zasáhnout terč.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 21 |
| Průměr | 3 |
| Nelíbila | 0 |
| n = 24 | |

Tabulka č. 36: Střelecká školka – oblíbenost

Střelecká školka



Graf č. 34: Střelecká školka – procentuální oblíbenost

35. Pašeráci a celníci

Část TJ: hlavní

Pomůcky: míče, branky

Organizace hry:

Ve vzdálenosti 20 m od sebe jsou vyznačeny dvě čáry. Za každou z nich je připraven jeden hráč-pašerák. Mezi oběma čarami je vyznačena tyčemi branka a v ní stojí hráč-celník, který může chytat míč do rukou.

Popis hry:

Pašeráci se snaží vystřelit míč tak, aby jej nezachytil celník a prošel skrz branku až na druhou stranu k druhému pašerákovi. Hraje se po určitou dobu, poté se hráči v rolích vystřídají. Celník si počítá počet zachycených míčů, ten s nejvyšším počtem z dané trojice vyhrává (Jones, 2011).

Komentář:

Jediný problém, který během hry nastal, byl ten, že hráč v roli celníka nestál pouze v prostoru mezi tyčemi, ale vystupoval až k blízkosti pašeráků. Po zásahu trenérů, ale hra

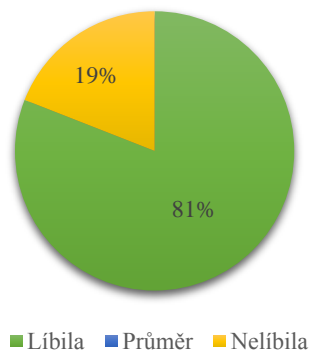
již probíhala bez zádrhele. Hru bychom měli využít až poté, co se děti alespoň v základech seznámí s technikou střelby míčem.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 17 |
| Průměr | 0 |
| Nelíbila | 4 |
| n = 21 | |

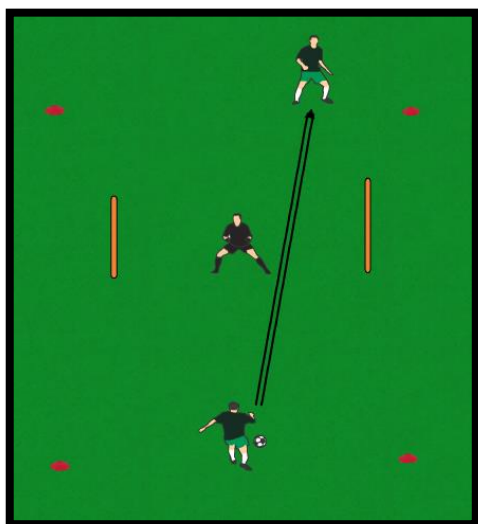
Tabulka č. 37: Pašeráci a celníci – oblíbenost

Pašeráci a celníci



Graf č. 35: Pašeráci a celníci – procentuální oblíbenost

Nákres:



Obrázek č. 21: Pašeráci a celníci – nákres

36. Kočky a myši

Část TJ: hlavní

Pomůcky: míče, branky, kužele

Organizace hry:

Hráči se rozdělí na družstvo koček a družstvo myši. Družstvo myši je připraveno za vyznačenou čarou, každý hráč má míč. Brankář koček je připraven v brance, jeho spoluhráč v poli.

Popis hry:

Myši provokují kočky, které se je za to snaží sežrat. První myš vede míč od čáry směrem k brance a snaží se ze vzdálenosti nejbližší 5 m (vyznačeno čarou) vstřelit branku a vrátit se za svou čáru dřív, než ho soupeř vyřadí dotykem. Jakmile jedna z myší vystřelí, okamžitě vyráží zpoza brankové čáry kočka, které se snaží dotykem vyřadit utíkající myš. Za úspěšný návrat myši za startovní čáru se počítá bod. Po vystřídání všech střelců se úlohy vymění. Vítězí hráč s nejvyšším počtem bodů (Jones, 2011).

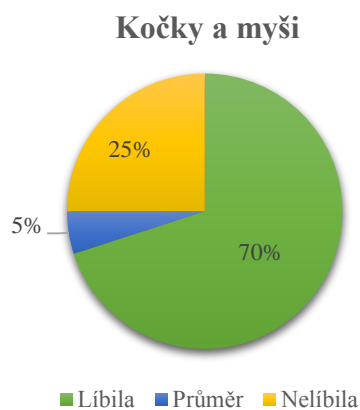
Komentář:

Aby hra nebyla pro hráče-kočky příliš náročná, brankářem byl jeden z trenérů a za brankovou čarou stáli čtyři hráči-kočky, kteří se pravidelně střídali v pronásledování myši. Důležité je zdůraznit hráčům-myším, aby stříleli až na úrovni vyznačené čáry, často se nám stávalo, že hráč vystřelil již daleko před touto čarou, ve snaze být co nejdál kočce a utéci před ní.

Vyhodnocení ankety:

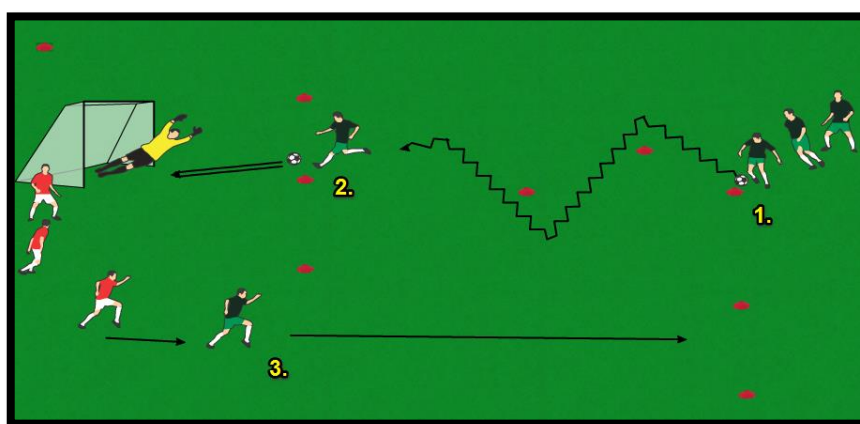
| | |
|----------|-------------|
| | celkem dětí |
| Líbila | 14 |
| Průměr | 1 |
| Nelíbila | 5 |
| n = 20 | |

Tabulka č. 38: Kočky a myši – oblíbenost



Graf č. 36: Kočky a myši – procentuální oblíbenost

Nákres:



Obrázek č. 22: Kočky a myši – nákres

5.1.9 Odebírání míče

37. Na zloděje

Část TJ: hlavní

Pomůcky: míče, rozlišovací dresy

Organizace hry:

Vyznačený čtvercový prostor. Uvnitř je osm hráčů, každý z nich má míč. Mimo herní prostor stojí dva hráči bez míče.

Popis hry:

Trenér dá pokyn a hráči uvnitř herního prostoru zahajují libovolný pohyb s míčem u nohy. Na další trenérův pokyn: „Pozor, zloděj!“ vbíhají do prostoru hráči bez míče a snaží se získat míč od ostatních. Míč nesmí hráčům pouze odkopnout, ale musí jej získat pod kontrolu a vyvést mimo herní plochu. Hráči, kteří přijdou o míč, se stávají pomocníky ostatních hráčů s míčem, kteří jim mohou přihrát a tím pádem se zbavit zloděje. Hra končí tehdy, když zloději ukradli všechny míče. Vítězí ta dvojice zlodějů, které se podařilo ukradnout všechny míče v nejkratším čase (Votípka, 2015).

Komentář:

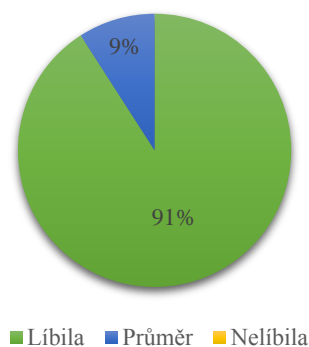
Herní formou se podařilo, aby si hráči uvědomili, že k odebrání míče nestáčí míč pouze odkopnout, ale je třeba jej získat pod kontrolu a vyvést ho do volného prostoru. Ačkoli je v této kategorii na nácvik přihrávky ještě dost času, v tomto případě hráči utíkající před zloději spolupracovali úměrně svému věku. Svůj podíl jistě měla soutěživá forma a příběh o zloději. To je patrné i na výsledku ankety.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 20 |
| Průměr | 2 |
| Nelíbila | 0 |
| n = 22 | |

Tabulka č. 39: Na zloděje – oblíbenost

Na zloděje



Graf č. 37: Na zloděje – procentuální oblíbenost

38. Král míče

Část TJ: úvodní, hlavní

Pomůcky: míče, kužele

Organizace hry:

Kužely vyznačený prostor, v něm jsou všichni hráči, každý má míč.

Popis hry:

Hráči vedou míč ve vyznačeném prostoru. Na znamení trenéra se hráči snaží vykopnout míč ostatních z prostoru, avšak zároveň mít vlastní míč neustále pod kontrolou. Ten hráč, který přijde o míč, vypadává ze hry. Hra pokračuje, dokud nezbyde pouze jeden hráč – král míče. Postupem času když zůstává ve hře méně hráčů, zmenšujeme herní prostor (Boanas, 2009).

Komentář:

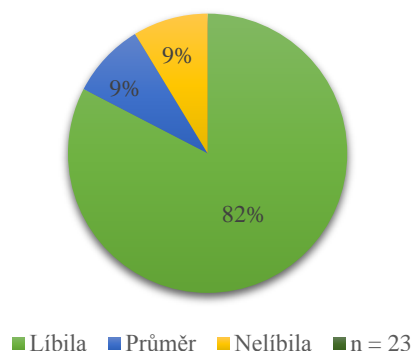
Hra byla dětem již známá i z různých jiných variant, proto nebylo třeba dlouho vysvětlovat pravidla. Jedná se o jednu z vyzkoušených her, u které není třeba pochybovat, že by hráče nezaujala. Doporučená modifikace může vypadat tak, že vytvoříme dvě družstva a hráči vykopávají míč pouze hráčům soupeřícího družstva. Je také třeba vymyslet náhradní činnost pro hráče, kteří vypadli ze hry.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 19 |
| Průměr | 2 |
| Nelíbila | 2 |
| n = 23 | |

Tabulka č. 40: Král míče – oblíbenost

Král míče



Graf č. 38: Král míče – procentuální oblíbenost

39. Na zvědy

Část TJ: hlavní

Pomůcky: míče, kužele

Organizace hry:

Z kuželů vytvoříme dvě obdélníkové plochy asi 5x10 m velké, hráči se rozdělí na dvě družstva, každé je v jednom obdélníku. Všichni hráči mají míč.

Popis hry:

Hráči jsou v pohybu s míčem u nohy. Na pokyn trenéra: „Zvědové, na průzkum!“ vybíhá bez míče z každého týmu předem určený hráč. Běží do soupeřova území na průzkum – snaží se odebrat soupeřům všechny míče. Hráč, kterému zvěd odebral míč, pomáhá svým spoluhráčům, mohou si míč přihrávat. Ti zvědové, jenž odebrali všechny míče jako první, získávají bod pro své družstvo. Vrací se zpět a trenér vyvolává další zvědy. Hraje se do doby, než se na pozici zvěda vystřídají všichni hráči. Vítězí družstvo s více body (Boanas, 2009).

Komentář:

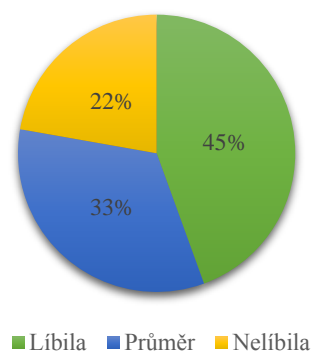
Na začátku hry bychom hráčům měli sdělit, povolené způsoby odebírání míče – nesmí se skluzovat, okopávat hráče s míčem. Předejdeme tak zbytečným ztrátám herního času při opravování během hry samotné. Cvičení je dosti kondičně náročné, proto jsme po vystřídání hráčů – zvědů vždy zařadili krátkou přestávku k vydýchání, abychom děti nepřetěžovali. Když zvědové na obou stranách nemohli dlouho odebrat míče, na každé straně jim vypomohl připravený trenér a usnadnil jim práci. Předcházelo se tak frustraci dětí z nemožnosti úkol splnit.

Vyhodnocení ankety:

| | celkem dětí |
|----------|-------------|
| Líbila | 8 |
| Průměr | 6 |
| Nelíbila | 4 |
| n = 18 | |

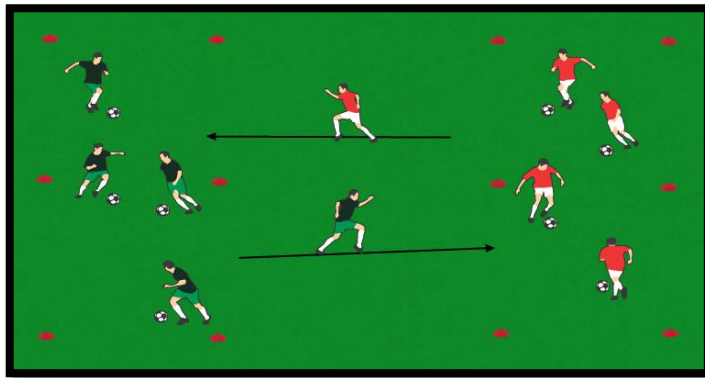
Tabulka č. 41: Na zvědy – oblíbenost

Na zvědy



Graf č. 39: Na zvědy – procentuální oblíbenost

Nákres:



Obrázek č. 23: Na zvědy – nákres

6 DISKUSE

V posledních letech vznikají různé publikace podobného charakteru, jako je naše práce, které se zaměřují na problematiku pohybových her ať už týkající se přímo fotbalu – např. Sabol, Grantner (2014), nebo zabývající se obecně sportovní přípravou dětí – např. Mazal (2007). Ve všech těchto publikacích nalezneme hry roztríděné podle toho, jakou z pohybových schopností mohou rozvíjet, nebo podle toho v jaké části tréninkové jednotky je vhodné hru zařadit. V naší práci však vycházíme z předpokladu, který uvádí například Fajfer (2003), že pohybové hry můžeme v tréninku využít nejen pro zahřátí v jeho úvodní části, nýbrž že mohou rozvíjet široké spektrum hráčových dovedností a mohou tedy sloužit k procvičení a zdokonalení herních činností jednotlivce ve fotbale. S pohybovými hrami navíc souvisí neustálé objevování, překvapování, prožitkovost – vlastnosti jaké jsou v současnosti od pohybových činností pro děti v předškolním věku přímo vyžadovány – nejnověji Plachý, Procházka (2014). Proto jsme se rozhodli vytvořit inventář pohybových her s cílem předložit komplexní databázi pohybových her, ve smyslu jak je charakterizuje Mazal (2007), které se dají zařadit přímo ve fotbalovém tréninku, aby zdokonalovaly fotbalové dovednosti hráčů a nebyly pouhou obecnou pohybovou přípravou k další činnosti. V cizojazyčné literatuře publikace s podobným způsobem rozdělení pohybových her nalezneme – např. Boanas (2009), u nás jsme však dohledali jen poměrně krátké články v časopise Fotbal a trénink – např. Nemeč, Kollár (2015).

Pohybové hry bychom ale neměli zařazovat, když chceme určitou fotbalovou dovednost nacvičit a děti se s ní setkávají vůbec poprvé. U pohybových her totiž převládá emocionální složka, děti se tolik nesoustředí na vykonávanou činnost, ale spíše na průběh hry. Může se potom stát, že si dítě fotbalovou dovednost zafixuje chybně a později se jí bude muset obtížně přeučovat. Fotbalovou dovednost, která je náplní pohybové hry, dítě zatím nemusí dostatečně ovládat, což může vést k nechuti hru vůbec hrát, protože nezvládá herní úkony ve hře obsažené. V případě nácviku proto doporučujeme zařadit spíše jiné metodicko-organizační formy, např. průpravná cvičení, kdy se hráč plně soustředí na většinou izolovanou fotbalovou dovednost.

Je také nutné podotknout, že sestavit trénink pouze z pohybových her možné není. Měli bychom respektovat určité zákonitosti ve stavbě tréninkové jednotky a kombinovat pohybové hry s průpravnými, herními cvičeními a průpravnými hrami. Ačkoli v období

předškolního věku dětí bychom neměli trvat na kategoricky přesném dělení metodicko-organizačních forem. Orientačně by pohybové hry měly zaujímat dobrou čtvrtinu tréninkového času.

Díky anketě, jsme získali zpětnou vazbu od dětí a mohli si v praxi ověřit, zda námi vybrané hry splňují požadavky, které různí autoři na pohybovou hru obvykle kladou, tedy prožitok, radost, veselí, vyvolání motivace k činnosti. Podle výsledků ankety se zdá, že nejlépe přijaty dětmi byly hry zaměřující se na pohyb bez míče. Důvodů může být několik, avšak je třeba vzít v úvahu, že právě tyto hry znají vybrané děti nejdéle a tato věková kategorii se obecně vyznačuje tím, že dobře známé pohybové činnosti děti přímo vyžadují. Pohyb bez míče je samozřejmě také jednodušší na koordinaci, pro děti snazší, což by mohlo být další příčinou. Nejméně oblíbenou hrou rozvíjející pohyb bez míče je hra Létaující koberec kladoucí na hráče vyšší nároky z hlediska koordinace pohybů. To jen potvrzuje naši předchozí domněnku.

Z her zaměřených na ostatní HČJ jsou nejoblíbenější Pirátská loď, Trefování kuželů, Ragbíčko, Krotitelé duchů, Střelecká školka, Král míče. Pátráme-li po společných znacích těchto her, které by nám zdůvodnily jejich oblíbenost, shledáváme, že všechny mají velmi jednoduchá pravidla – hráč ihned pochopí cíl hry. Většina z nich je prováděna individuálně, skupinovou formu má pouze Ragbíčko, kde ovšem hraje roli úpolový charakter hry. Individuální didaktická forma je pro takto staré děti přirozená, zatím ještě nezvládají pokročilejší spolupráci s ostatními.

Naopak nejhůře v hodnocení dětí dopadly hry - Chytaná míčem, Honička proti míči, Za nepřátelskou linií, Kočky a myši, Rybičky a rybáři s míčem. Úplně nejhůře děti vyhodnotily hru Za nepřátelskou linií, zřejmě kvůli tomu, že hráči při ní nejsou příliš v pohybu a herní úkoly jsou náročnější na provedení. Tuto hru považujeme za nejslabší článek našeho inventáře a doporučujeme ji zařazovat až u technicky pokročilejších hráčů. Důvody neúspěchu ostatních her mohou vést v tom, že některé z nich postrádaly příběh, který by děti zaujal a motivoval pro činnost. Některé měly příliš vytrvalostní povahu vzhledem k věku dětí, na což upozorňuje i odborná literatura. Specifický je neúspěch hry Rybičky a rybáři s míčem, ten je čistě subjektivního důvodu. Děti dobře znají variantu hry bez míče a v minulosti ji hrály velmi často, modifikace s míčem je tak příliš neoslovila.

Při vlastní realizaci našeho plánu vytvoření inventáře her, jsme se potýkali s několika potížemi. Prvním problémem se ukázalo vůbec samotné vymezení pojmu pohybová hra. Různí autoři uvádějí různé výklady a dodnes neexistuje shoda v charakteristice pojmu. Po prostudování základní literatury v oboru, jsme svoje poznatky shrnuli v teoretické části práce v kapitole Pohybová hra, a nakonec se přiklonili k vymezení pohybové hry, jaké uvádí Mazal (2007), jehož charakteristika je volnější než v případě Tomajka (1997) či Dobrého (1988).

Další úskalí spočívalo ve vymezení, jakou herní činnost jednotlivce ve fotbale vlastně hra může rozvíjet, když hry jsou velmi komplexní, obsahují více činností a každá spadá k odlišné HČJ. Problém jsme vyřešili tím způsobem, že hru přiřazujeme k té HČJ, která ve hře podle nás dominuje. I toto rozhodnutí je problematické, jelikož v některých případech se dá převládající HČJ určit jen obtížně. Při výběru hlavní HČJ ve hře jsme vycházeli z vlastního expertního posouzení, nebo z literatury, která hru uvádí.

Všechny uvedené hry byly vyzkoušeny v tréninkové praxi, některé měly u dětí větší odezvu, jiné menší. Ačkoli bylo z pozorování téměř ihned jasné, které hra děti zaujala, chtěli jsme mít náš pocit ze sledování průběhu hry ověřený zpětnou reakcí přímo od zúčastněných dětí. Proto jsme vytvořili anketu, přizpůsobenou věku dětí. Podoba ankety částečně vychází z bakalářské práce Mariky Provazníkové (2014), která zpracovává podobné téma. Anketa byla velmi jednoduchá, proto s jejím vyplněním děti neměli žádné problémy.

I přesto, že by z pohybových her, které uvádíme, bylo jednoduché sestavit celou tréninkovou jednotku, doporučujeme v souladu s odbornou literaturou pohybové hry využívat v kombinaci z ostatními metodicko-organizačními formami. Hráčům by měla být nabídnuta celá škála pohybových aktivit, aby byl jejich tělesný i duševní rozvoj komplexní.

7 ZÁVĚR

V této práci jsme se pokusili vypracovat ucelený přehled informací o problematice pohybových her ve fotbalovém tréninku předškolních dětí. V poslední době totiž pozorujeme klesající zájem dětí o fotbal a sportovní činnost vůbec. Stále hlasitější jsou proto požadavky po vzbuzení zájmu o pohybovou aktivitu u dětí, po vyvolání pozitivních zážitků z pohybové činnosti. Jsme toho názoru, že takové hlasy mohou být vyslyšeny správným zapojením pohybových her do tréninku.

V první části práce předkládáme zkompleťované informace o charakteristických rysech dětí předškolního věku, přibližujeme zákonitosti sportovní přípravy dětí, ale především vymezujeme pojem pohybové hry a sestavujeme metodická doporučení k jejich organizaci a vedení v tréninku.

Obsahem druhé části práce je obsáhlý inventář čítající na 39 pohybových her. Hry jsou roztríděny podle toho jaká z HČJ u nich převládá a tím ji mohou zdokonalovat. Každá hra obsahuje poznatky o organizaci a samotném průběhu hry, spolu s komentářem autora. Jelikož byly všechny hry realizovány v tréninku, přikládáme také anketní šetření, jak moc děti zaujaly. Bližší informace o průběhu a způsobu výběru her jsou uvedeny v kapitole Diskuse a Metodika práce.

Jsme si plně vědomi faktu, že žádný podobný soubor pohybových her nemůže být plně platný a komplexní, což jistě platí i pro naši práci. Každý, kdo se zabývá tréninkem předpřípravky i přípravky, může naši práci připomínkovat se slovy, že jsme něco vynechali nebo že něco v tréninku použít nelze. Každý trenér by si měl v průběhu své praxe vytvořit vlastní soubor pohybových her, které jsou mu vlastní a vyhovují jeho trenérské filozofii. Doufejme však, že tato práce může každého takového trenéra, rodiče, vedoucího kroužku nebo zájemce o problematiku alespoň v něčem inspirovat.

8 SEZNAM LITERATURY

1. ARGAJ, G. *Pohybové hry pre telesnú a športovú výchovu*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2009. ISBN 978-223-2602-5.
2. BACUS, A. *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-563-9.
3. BARKER, J. *Early Specialization in Youth Sport: a requirement for adult expertise*. High Ability Studies, 2003, č. 1., s. 85–94. ISSN 1359-8139.
4. BEDNÁŘOVÁ, J.; ŠMARDOVÁ, V. *Diagnostika dítěte předškolního věku*. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1829-0.
5. BERT, V. L. *Coaching Soccer: The Official Coaching Book of the Dutch Soccer Association*. Spring City: Reedswain Inc., 1997. ISBN 978-18-909-4604-3.
6. BINJOS, H. *Movement Games And Body Exercises In Preschool Institutions*. Activities in Physical Education & Sport, 2011, č. 1, s. 75–78. ISSN 1857-7687.
7. BOANAS, K. *Fun Soccer Games for 5 to 8 Year Olds*. Green Star Media, 2009. ISBN 978-0956436511.
8. BRŮNA, V.; BURSOVÁ, M.; VOTÍK, J.; ZALABÁK, J. *Fotbalová školička*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1908-5.
9. CAILLOIS, R. *Hry a lidé*. Praha: Nakladatelství studia Ypsilon, 1998. ISBN 80-902482-2-5.
10. ČINČERA, J. *Práce s hrou*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1974-0.
11. DOBRÝ, L. *Didaktika sportovních her*. Praha: SPN, 1988.
12. DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7178-693-4.
13. FAJFER, Z. *Fotbal mě nebaví!?* In: Fotbal a trénink, 2003, č. 3., s. 17–22. ISSN 1212-3390.
14. FINK, E. *Hra jako symbol světa*. Praha: Český spisovatel, 1993. ISBN 80-202-0410-5.
15. FLECK, T. *US Youth Soccer Official Coaching Manual*. US Youth Soccer, 2002. ISBN 978-1931720014.
16. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

17. HOGENOVÁ, A. *K filosofii výkonu*. Praha: Eurolex Bohemia, 2005. ISBN 80-86861-35-X.
18. HUIZINGA, J. *Homo ludens: o původu kultury ve hře*. Praha: Dauphin, 2000. ISBN 80-7272-020-1.
19. JONES, A. *Fun Soccer Drills that Teach Soccer Skills to 5, 6, and 7 years olds*. Rec Room Publishing, 2011. ISBN 978-0-9662341-4-5.
20. KIRCHNER, J.; HNÍZDIL, J.; LOUKA, O. *Kondiční hry a cvičení v přírodě*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0995-3.
21. KRESTA, J. *Pohybové hry a hraní na 1. stupni základní školy* [online]. 2013 [cit. 21-7-2015]. Dostupné z: <http://www.pf.ujep.cz/ktv/pohybove-hry-1zs/index.htm>.
22. MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-718-4867-0.
23. MAZAL, F. *Hry a hraní pohledem ŠVP*. Olomouc: Hanex, 2007. ISBN 978-80-85783-77-3.
24. MAZAL, F. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. ISBN 80-85783-29-0.
25. MAZAL, F. *Soubor pohybových her pro děti mladšího školního věku*. Olomouc: Hanex, 1991. ISBN 80-900925-0-0.
26. MCNEILL, M. C.; FRY, J. M. *Motivational Climate in Games Concept Lessons*. Journal of Research In Health, Physical Education, Recreation, Sport & Dance, 2011, č. 1, s. 34–39. ISSN 1930-4595.
27. MIKLÁNKOVÁ, L. *Enviromentální stimuly v pohybové aktivitě dětí předškolního věku*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2009. ISBN 978-80-244-2331-9.
28. NEMEC, M.; KOLLÁR, R. *Pohybová hra ako motivačný prostriedok v hernej príprave mladých futbalistov*. Fotbal a trénink, 2015, č. 2., s. 28–30. ISSN 1212-3390
29. NEUMAN, J. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-218-1.
30. NYKODÝM, J. *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4042-4.
31. PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0908-2.
32. PERIČ, T. a kol. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.
33. PLACHÝ, A.; PROCHÁZKA L. *Učebnice fotbalu pro trenéry dětí (4–13 let)*. Praha: MF, 2014. ISBN 978-80-204-3477-7.

34. PROVAZNÍKOVÁ, M. *Využití principu hry ve sportovní přípravě dětí: bakalářská práce*. Praha: Univerzita Karlova FTVS, 2014. Vedoucí bakalářské práce Michal Frainšic.
35. ROVNÝ, M.; ZDENĚK, D. *Pohybové hry*. Bratislava: SPN, 1982.
36. SABOL, J.; GRANTNER, J. *Pohybové hry pre futbalové prípravky*. Liptovský Mikuláš, 2014. ISBN 978-80-971624-0-5.
37. SINGLETON, E. *More than „Just a Game“: History, Pedagogy, and Games in Psychological Education*. *Physical & Health Education Journal*, 2010, č. 2, s. 22–27. ISSN 1498-0940.
38. STIBITZ, F. *Informace o netradičních sportovních hrách*. Praha: Univerzita Karlova, 1982.
39. SUCHÝ, J. a kol. *Biologie dítěte pro pedagogické fakulty*. Praha: SPN, 1985.
40. SÜSS, V. *Pohybové a sportovní hry – nástin problémů v pojmosloví a třídění*. In *Česká kinantropologie*, 2007, roč. 11, č. 2, s. 57-64. ISSN 1211-9261.
41. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1358-1.
42. TOMAJKO, D. *Pohybové hry*. Habilitační práce. Olomouc: Univerzita Palackého FTK, 1997.
43. TŮMA, M. *Průpravné hry pro mladé fotbalisty*. In: *Fotbal a trénink*, 2008, č. 2., s. 14–17. ISSN 1212-3390.
44. TŮMA, M.; TKLADLEC, J. *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3489-7.
45. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
46. VOTÍK, J. *Sportovní příprava mládeže v kopané*. Praha: ČMFS, 1997.
47. VOTÍK, J. *Trenér fotbalu "B" UEFA licence*. Praha: Olympia, 2001. ISBN 80-7033-921-7.
48. VOTÍK, J.; ZALABÁK, J. *Fotbalová trenér: základní průvodce tréninkem*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3982-3.
49. VOTÍPKA, R. *Do posledního míče* [online]. 2015 [cit. 4-8-2015]. Dostupné z: http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=1002:do-posledniho-mie&catid=33:nova-cvieni&Itemid=119
50. WIERTSEMA, H. *101 movement games for children: fun and learning with playful moving*. Alameda: Hunter House Publishers, 2002. ISBN 978-0-89793-346-9.

9 PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Vzor ankety

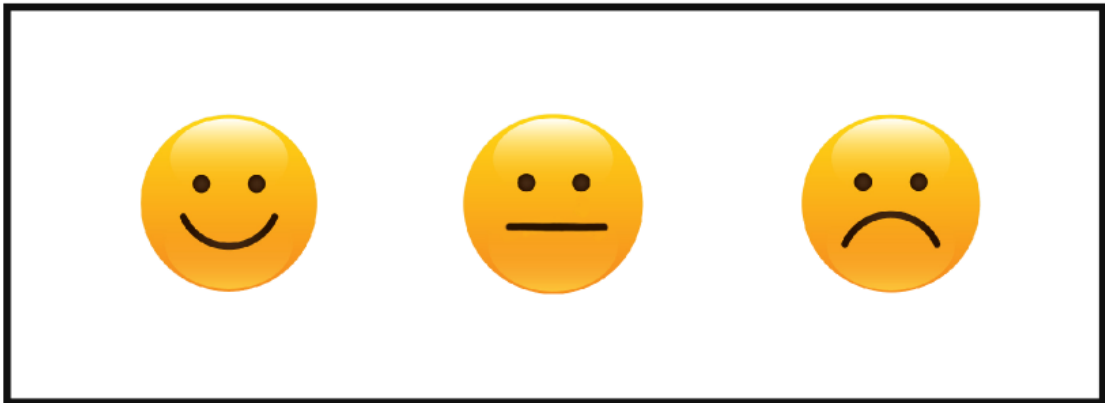
Příloha č. 2: Seznam her

Příloha č. 1: Vzor ankety

Pohybová hra:

Datum:

Zakroužkuj obrázek, který nejlépe vystihuje, jak se ti pohybová hra líbila.



Příloha č. 2: Seznam her

| Číslo PH | Název PH | Část TJ | Převládající HČJ |
|----------|--------------------------|----------------|------------------------|
| 1 | Čertovská honička | úvodní | pohyb bez míče |
| 2 | Vezmi vlajku | hlavní | pohyb bez míče |
| 3 | Bacily | úvodní | pohyb bez míče |
| 4 | Myslivci a zajíci | úvodní | pohyb bez míče |
| 5 | Létající koberec | hlavní | pohyb bez míče |
| 6 | Hvězdné války | úvodní, hlavní | přihrávání míče nohou |
| 7 | Pirátská loď | hlavní | přihrávání míče nohou |
| 8 | Kosmonauti | úvodní, hlavní | přihrávání míče nohou |
| 9 | Biatlon | hlavní | přihrávání míče nohou |
| 10 | Posouvaná | hlavní | přihrávání míče nohou |
| 11 | Na hradního | hlavní | přihrávání míče nohou |
| 12 | Chytaná míčem | úvodní, hlavní | přihrávání míče rukou |
| 13 | Třetování kuželů | hlavní | přihrávání míče rukou |
| 14 | Běh za míčem | hlavní | přihrávání míče rukou |
| 15 | Ragbičko | úvodní, hlavní | přihrávání míče rukou |
| 16 | Hlavičkovaná štafeta | hlavní | přihrávání míče hlavou |
| 17 | Hlavička domů | úvodní, hlavní | přihrávání míče hlavou |
| 18 | Honička proti míči | úvodní, hlavní | zpracování míče |
| 19 | ZOO | hlavní | zpracování míče |
| 20 | Za nepřátelskou linií | hlavní | zpracování míče |
| 21 | Auta | úvodní, hlavní | zpracování míče |
| 22 | Krotitelé duchů | úvodní | vedení míče |
| 23 | Slalom pro slepce | hlavní | vedení míče |
| 24 | Lavina | hlavní | vedení míče |
| 25 | Jehla šije | hlavní | vedení míče |
| 26 | Závod trojic | hlavní | vedení míče |
| 27 | Lov antilop | úvodní | vedení míče |
| 28 | Molekuly | úvodní | vedení míče |
| 29 | Rybičky a rybáři s míčem | úvodní | vedení míče |
| 30 | Vlci, ovce a míč | hlavní | obcházení soupeře |
| 31 | Uvězni míč | hlavní | obcházení soupeře |

| | | | |
|----|--------------------|----------------------|-------------------|
| 32 | Krabí útok | úvodní, hlavní | obcházení soupeře |
| 33 | Útěk z vězení | úvodní | obcházení soupeře |
| 34 | Střelecká školka | hlavní, závěrečná | střelba |
| 35 | Pašeráci a celníci | hlavní | střelba |
| 36 | Kočky a myši | hlavní | střelba |
| 37 | Na zloděje | hlavní | odebírání míče |
| 38 | Král míče | úvodní, hlavní | odebírání míče |
| 39 | Na zvědy | hlavní | odebírání míče |